

# ВЫЖИВАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ ПРИРОДНЫХ УСЛОВИЯХ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Человек в условиях автономного существования .....	2
1.1. Психологическая подготовка .....	2
2. Основные проблемы выживания .....	6
2.1. Вода.....	6
3. Оружие.....	17
4. Питание .....	19
4.1. Запас питания.....	19
4.2. Добывание растительной пищи .....	19
4.3. Добывание животной пищи .....	24
4.4. Охота.....	25
4.5. Рыбная ловля.....	28
4.6. Опасные животные .....	30
4.7. Приготовление пищи .....	39
4.8. Разведение огня и приготовление пищи .....	44
4.9. Питание в радиоактивной зоне .....	48
4.10. Хранение и заготовка продуктов .....	49
5. Голод.....	54
6. Снаряжение.....	55
6.1. Личное снаряжение .....	60
6.2. Одежда, обувь, спальные принадлежности .....	62
7. Правила оказания первой само и взаимопомощи .....	67
8. Лекарственные растения.....	68
9. Гигиена .....	69
10. Технологии.....	71
11. Укрытия и базы .....	72
11.1. Выбор места базирования .....	72
11.2. Базирование в районах средней полосы .....	72
11.3. Базирование в северных и горных районах .....	74
11.4. Обеспечение безопасности баз .....	75
12. Стихийные бедствия .....	83
13. Техногенные факторы .....	94
14. Выживание на море .....	98
15. Выживание на холодных территориях .....	104
16. Выживание в тайге.....	118
17. Следопытство.....	121
18. Выход с территории противника .....	131
19. Побег .....	144

### Вместо предисловия.

Настоящее пособие является сборником материалов (незначительно переработанных и упорядоченных) с различных ресурсов. В соответствии с этими сценариями и были отобраны разделы пособия. Так как в основе многих глав лежат армейские пособия, то зачастую используются военные термины. Однако, поскольку после катаклизма вполне возможно возникновение обстановки, «приближенной к боевой», то вероятно, употребление таких терминов вполне уместно. Кроме того, любой желающий может выбрать из данного пособия то, что кажется ему наиболее уместным в конкретной обстановке.

# 1. Человек в условиях автономного существования

Благоприятный исход автономного существования зависит от многих причин: физического и психологического состояния, запасов пищи и воды, эффективности снаряжения и т.д. Арктика и тропики, горы и пустыни, тайга и океан - каждая из этих природных зон характеризуется своими особенностями, которые обуславливают специфику жизнедеятельности человека (правила поведения, способы добывания воды и пищи, строительство убежища, характер заболеваний и меры их предупреждения, способы передвижения по местности). Чем суровее условия внешней среды, тем короче сроки автономного существования, тем большего напряжения требует борьба с природой, тем строже должны выполняться правила поведения, тем дороже цена, которой оплачивается каждая ошибка. На жизнедеятельность человека большое влияние оказывают его воля, решительность, собранность, изобретательность, физическая подготовленность, выносливость. Но и этих важных качеств порой недостаточно для спасения. Люди гибнут от зноя и жажды, не подозревая, что в трех шагах находится спасительный источник воды, замерзают в тундре, не сумев построить укрытие из снега, погибают от голода в лесу, где много дичи, становятся жертвами ядовитых животных, не зная, как оказать первую медицинскую помощь при укусе.

*При нахождении человека на местности любого типа шансы на выживание зависят от следующих факторов:*

- желание выжить;
- умение применять имеющиеся знания, строго выполнять требования пребывания в той или иной местности;
- уверенность в знании местности;
- рассудительность и инициативность;
- дисциплинированность и умение действовать по плану;
- способность анализировать и учитывать свои ошибки.

*Выжить - это значит решить три важнейшие задачи:*

1. Суметь укрыться от холода, жары и ветра, защитить организм от переохлаждения или перегрева в зависимости от местности и погодных условий.
2. Сразу установить дневную норму расхода воды, а неприкосновенный запас оставить на крайний случай. Необходимо также принять меры для нахождения источников воды.
3. Составить пищевой рацион и убедиться, что имеется достаточное количество воды для приготовления и потребления пищи.

## 1.1. Психологическая подготовка.

Не существует четких различий между психически здоровыми людьми и психически больными. К любой из этих групп относите себя с осторожностью. Моралист и максималист может сойти с ума сам по себе - без серьезных потрясений извне. Это иногда случается от самокопания и от столкновения мечты с действительностью. Настоящий интеллеktуал (а не просто обладатель диплома) -

может тронуться умом только в экстремальной ситуации, когда исчерпываются возможности его сознательно развитых психических защитных механизмов. Эти механизмы таковы: вера в хэппи-энд ("счастливый конец"); неоязнь смерти ("смерть - однократный акт, после которого не будет никаких ощущений"); способность к волевому усилию; ловкости для интеллекта при монотонной физической работе ("дорогу осилит идущий"); мечты (основные и запасные); недоверие; цинизм; настроенность на подвиг (не на самопожертвование!); привычка смеяться, в том числе над собой.

#### **1.1.1. Апатия.**

При неожиданной катастрофе, когда гибель представляется неизбежной, единственная стопроцентная опасность состоит в том, что Вы можете впасть в состояние апатии - как заглатываемый удавом кролик. История крупных аварий изобилует примерами, когда люди гибли лишь оттого, что слишком быстро потеряли надежду и ничего не предпринимали для своего спасения. Спасение состоит в том, чтобы заранее настроиться на восприятие критической ситуации как Вашего собственного долгожданного шанса стать героем. Вы должны испытывать душевный подъем. Ведите себя так, чтобы потом не стыдно было вспоминать

#### **1.1.2. Изоляция.**

Недостаток информации угнетает психику. Одиочная камера - сильнейшее наказание для заключенного. Но ситуация вовсе не безнадежна для интеллектуала. Воспользуйтесь покоем для приведения в порядок знаний, идей, самоорганизации. Займитесь йогой. Если еды хватает - тренируйте мускулы. Заведите себе домашнее животное, например, паука. Наблюдайте за ним, дрессируйте, ставьте эксперименты. Вы откроете для себя кое-что небесполезное. Сознательно раздвойте свою личность, не дожидаясь, пока она раздвоится сама в результате шизофрении. Вариантов много: Я - энтузиаст и Я - циник, Я - Христос и Я - дьявол и т.д. Если скучно - утройтесь, учетверитесь. Сознательно начинайте думать вслух. Это когда-нибудь начнется само собой, но Вы опередите события для профилактики психических нарушений. Невозможность писать - хороший повод начать серьезную тренировку памяти. Потенции у памяти колоссальные. Можно отлично удерживать в голове не одну большую теорию.

#### **1.1.3. Необязность работы.**

Интеллектуалы плохо переносят монотонную физическую работу. Предположим, Вам необходимо пройти огромное расстояние или перевернуть лопатой огромное количество земли. Это очень скучное занятие, но оно позволяет думать о постороннем. Займите голову приведением в порядок прошлых впечатлений: вспоминайте приятные эпизоды, фильмы, книги. Анализируйте свою жизнь. Этого развлечения хватит надолго. Еще можно мечтать - о том, как хорошо все когда-нибудь будет. Ищите выгоду в сложившемся положении. Она может состоять, например, в тренировке мускулов, в развитии некоторых психических качеств.

#### **1.1.4. Депрессия.**

Депрессия наступает в результате большой неудачи или большой потери. К депрессии может привести совокупность мелких неприятностей, отсутствие успеха

- когда "все плохо". В таком состоянии может сформироваться суицидальное настроение, то есть навязчивая мысль о самоубийстве. Установите для себя правило: всегда по возможности оттягивать принятие решений. Утро вечера мудренее. Появятся новые идеи, изменятся обстоятельства, придет хороший совет. Учитывайте: любая тяжелая потеря эмоционально переживается только первые три дня. Потом человек ко всему привыкает. Наберитесь сил на 3 дня. Если не хочется жить, проведите ревизию тех радостей, которые для Вас еще доступны. Их может набраться достаточно, чтобы оправдать Ваше существование. Если у Вас есть враги, подумайте, как они будут обрадованы Вашим бездарным концом. Если Вы всю жизнь не отваживались на какой-то решительный поступок, совершите его "под занавес". Это может вернуть Вам волю.

### **1.1.5. Наркотики.**

Категорически не пробуйте наркотики. Для здоровья не будет вреда от одного раза, но Вы навсегда сломаете в себе барьер, и поддаться соблазну второй раз будет гораздо легче. Вообще, лучший способ уберечься от опасных соблазнов - не пробовать. Личный опыт - чепуховое достижение по сравнению с риском распада личности и разрушением здоровья. Праведность нынче не в моде. Но если Вы - сильная личность, или хотите ей быть, зачем Вам мода слабых заурядных людей? К тому же, волевые качества существенно прибавляют Вам ценность при деловом знакомстве, при устройстве на работу в солидную фирму.

### **1.1.6. Паника.**

Паническое бегство возникает тогда, когда путь к спасению представляется доступным, но дефицитным. Нет пути к спасению - нет и паники. Путь есть, но кажется, что поезд уходит, - тут и начинается давка. В панике люди забывают мораль: могут задавить и детей, и старушек. Паника не отключает способность соображать. Найдите сильный довод, и у Вас будет шанс остановить толпу.

### **1.1.7. Поведение перед катастрофой.**

Анализ катастроф показывает: медленно нарастающая опасность тревогу не возбуждает. Например, многие люди упрямятся, когда государственные органы выселяют их из опасных районов.

### **1.1.8. Поведение во время катастрофы.**

Небольшой стресс в критической ситуации помогает соображать, сильный - мешает. Может нарушиться восприятие времени: время как бы растягивается. Может произойти раздвоение личности: одна половина думает и действует, а другая на все это смотрит и ужасается ("глаза боятся - руки делают"). В этой другой половине человек видит себя как бы со стороны, вспоминает картинки из своей жизни. Сильный страх испытывается, когда еще не наступило состояние раздвоения личности и когда оно уже прошло. Раздвоение - это компенсация страха, дистанцирование от него. Срабатывают самые сильные привычки, подавляя все остальные привычки и новоприобретенные знания.

### **1.1.9. Последствия критических ситуаций.**

Как правило, у людей, переживших катастрофу, начинаются нарушения психики: бессонница, апатия, боязнь, кошмары, потеря аппетита, импотенция. Изменения чаще начинаются не сразу после катастрофы, а через несколько месяцев. Эти нарушения обратимы. Очень помогает общение с людьми, которым можно открыто рассказать о своих переживаниях.

#### **1.1.10. Тренировка самообладания.**

Не проверив свое самообладание хотя бы в тренировках, Вы не можете быть в нем уверены. Страх, гнев, ажиотаж - коварные эмоции. Научитесь распознавать их начало. Мысленно моделируйте ситуации, в которых они могут быть вызваны. Придумывайте себе формулы самовнушения и насыщайте их ассоциациями. Например: "Я не боюсь смерти, потому что после нее не будет ничего" Или: "Мне умирать не страшно, потому что душа все равно бессмертна". Не испытывайте чужие нервы вместо своих: не дожидайтесь поезда, лежа на рельсах. Испытание высотой - другое дело. Попробуйте подойти к краю крыши. Но на всякий случай привяжитесь. Полезно смотреть фильмы ужасов. Иногда устраивайте себе следующую тренировку: переживайте мысленно разные тяжелые ситуации: пожар на самолете, встречу с грабителем, драку в ресторане и пр.

#### **1.1.11. Надежда.**

В трудностях помогает держаться надежда на лучшее. Солдат мечтает о "дембеле", Робинзон - о парусе на горизонте. Имейте запасные мечты на случай провала основной. Не ставьте все на одну карту: двигайтесь в нескольких направлениях (но бойтесь разбрасываться). Смотрите голливудские фильмы. Там всегда хэппи-энд. Немного есть принципов, в которые стоит верить. Верьте в то, что из любого неприятного положения выход существует в принципе. Проблема лишь в том, достаточно ли Вы умны, чтобы отыскать его.

#### **1.1.12. Конфликт с моралью.**

Человеческий ум гибок, словарный запас богат, и любой мерзости можно найти оправдание. Не придумывайте себе оправданий. Конфликт с законом - чепуха перед конфликтом с лучшей половиной своего "Я". Подумайте, сколько мучений причинит Вам Ваша небрежность на склоне лет, когда начнете думать о душе. Не изобретайте себе удобной морали. Даже циники соблюдают некоторые правила. Эти правила, составляющие инвариантную основу совести, заложены в наших инстинктах, потому что мы - стадные существа. Смертельно рисковать, чтобы кого-то спасти - это обычно всего лишь глупость или гипертрофированное позерство. А вот давать жить другим - это избавляет от многих беспокойств и к тому же само по себе бывает приятно. Если у Вас нет убедительных доводов не совершать некоторый поступок, сомнительный с позиции Вашей морали, не совершите его просто "на всякий случай". Но если сомнительно и "да" и "нет", решительно делайте то, что выгоднее лично Вам.

## 2. Основные проблемы выживания

Общеизвестно, что для выживания организм требует, прежде всего, воды и пищи, особенно в условиях, когда на счету каждая капля энергии и терпения. Без пищи человек способен прожить больше месяца, но если вы находитесь в чрезвычайных обстоятельствах, нет необходимости отказывать себе в питании. Природа вас спасет при умении пользоваться ее ресурсами. *Оказавшись в изоляции*, следуйте рекомендациям:

- ищите пищу и воду. Рассчитывайте расстояние и время до места, куда вы направляетесь;
- распределите питание следующим образом: 2/3-на первую, 1/3-на вторую половину вашего пути;
- избегайте употребления сухой пищи и пищи, содержащей много крахмала. Запомните, еда вызывает жажду. У потребление пищи, богатой углеводами, за исключением фруктов, допускается только после кипячения;
- старайтесь свести работу к минимуму. Меньше работы - меньше потребуется питания и воды;
- питайтесь по мере возможности регулярно. Намечайте себе на каждый день хороший обед, который вы должны приготовить. Готовьте его, расходуя разумно продукты, используйте вкусную и легкоусваиваемую пищу. Резервируйте время для подготовки пищи в течение всего периода;
- разжевывайте очень хорошо любую пищу для лучшей усвояемости организмом и большей пользы.

### 2.1. Вода.

Известно, что человеческий организм почти на 65% состоит из воды. Вода входит в состав тканей, без нее невозможно нормальное функционирование организма, осуществление процесса обмена, поддержание теплового баланса, удаление продуктов метаболизма и т.д. Обезвоживание организма всего на несколько процентов ведет к нарушению его жизнедеятельности. Отсутствие воды в течение суток (особенно в жарких районах) уже отрицательно сказывается на моральном состоянии человека, снижает его боеспособность, волевые качества, вызывает быструю утомляемость. Потеря организмом большого количества воды опасна для жизни человека. В жарких районах без воды человек может погибнуть через 5-7 суток, а без пищи при наличии воды человек может жить длительное время. Даже в холодных поясах для сохранения нормальной работоспособности человеку нужно около 1,5-2,5 литров воды в сутки. Количество воды, необходимое для поддержания нормального водного баланса в организме:

Средняя температура воздуха, °С	Мин. потребность в воде, литры
32	3
26	1.9
21	1.5
15	1.4
10	1.3
4	1.2

Если количество воды, которое теряет человек, достигает 10% массы тела в сутки, наступает значительное снижение работоспособности, а если оно возрастает до 25%, то это обычно приводит к смерти. Однако даже при большой потере воды все нарушенные процессы в организме быстро восстанавливаются, если организм пополнится водой до нормы. Зная признаки, указывающие на недостаток воды в организме человека, можно приблизительно определить процент обезвоживания относительно массы тела.

*Признаки, указывающие на недостаток воды в организме человека:*

**1-5%** - Жажда, плохое самочувствие, замедление движений, сонливость, покраснение в некоторых местах кожи, повышение температуры, тошнота, расстройство желудка.

**6-10%** - Одышка, головная боль, покалывание в ногах и руках, отсутствие слюноотделения, потеря способности двигаться и нарушение логики речи.

**11-20%** - Бред, спазмы мышц, распухание языка, притупление слуха и зрения, охлаждение тела.

При температуре окружающей среды воздуха +30°C даже 20-25% обезвоживания легче перенести, чем обезвоживание в 10-15%, но при более высокой температуре воздуха. Допускается установление нормы около 2,5 литров воды в сутки. В жаркую погоду и при большой физической нагрузке потребность в воде значительно возрастает и доходит до 4 литров в сутки. Но не во всех районах мира имеются естественные источники воды (реки, озера, пруды) и не всеми этими источниками можно пользоваться. Надо знать, каким образом и где следует находить грунтовые воды. В условиях автономного существования, особенно в районах с жарким климатом, при ограниченных запасах воды или при их отсутствии обеспечение водой становится проблемой первостепенной важности. Необходимо отыскать водоисточник, очистить при необходимости воду от органических и неорганических примесей или опреснить ее, если она содержит большое количество солей, обеспечить ее хранение. Природные источники можно условно разделить на несколько групп: открытые водоемы (реки, озера, ручьи); грунтовые водоемы (ключи, родники, скопления воды в подземных резервуарах); биологические водоисточники (растения-водоносы); атмосферная вода (дождь, снег, роса, опресненный лед). В районах с умеренным и холодным климатом поиск источников воды не представляет трудности. Обилие открытых водоемов, снежный покров позволяют своевременно обеспечивать потребности организма в воде, создавать необходимые запасы воды для питья и приготовления пищи. Лишь в отдельных случаях приходится пользоваться природными указателями для выхода к источнику воды (проложенные животными тропы, обычно ведущие к воде, влажная почва низин). *Дождевая вода.* Чтобы собрать дождевую воду выкопайте ямку и выложите ее большими листьями, чтобы собранная вода не впиталась в землю. *Роса.* Когда идет дождь, обвяжите тканью дерево. Вода, стекающая вдоль ствола, будет задерживаться, и капать в емкость, поставленную внизу. Воду из ключей и родников горных и лесных речек и ручьев можно пить сырой, но прежде чем утолить жажду водой из стоящих или слабопроточных водоемов, ее очищают от примесей и обеззараживают. Создание запаса воды во время переходов целесообразно лишь в условиях, когда источники воды расположены на большом расстоянии друг от друга. Хранить возможно в любых емкостях. Но поскольку в жарком тропическом климате вода при хранении быстро изменяет свои вкусовые качества, зацветает, ее во время привала кипятят. При ограниченных запасах воды,

особенно в жарком климате, где организм теряет с потом много жидкости, обезвоживается, очень важно снизить потоотделение. Этого можно достигнуть, защитив себя от прямой солнечной радиации с помощью простейшего солнцезащитного тента, ограничив физическую нагрузку в жаркое время суток, увлажняя одежду и т.д.

Таким образом, *меры по водообеспечению и потреблению воды* в условиях автономного существования можно свести к нескольким основным положениям:

- поиск воды, особенно в условиях пустыни, должен быть одним из первоочередных мероприятий;
- при наличии водоисточника воду пить без ограничения.

Вода может скапливаться в трещинах, которые могут быть довольно глубокими. Ключи и родники в горной местности можно обнаружить в тех местах, где сухие овраги прорезают пласты пористого песчаника. В горных породах наподобие гранита поиски воды, как правило, безуспешны; здесь ее можно найти только в разломах и трещинах скал. В высокогорных зонах воду можно добыть следующим образом. В солнечный день на большой, нагретый солнцем камень, имеющий ярко выраженную ложбинку на поверхности, положить 15-20 горстей снега на расстоянии около 10 см друг от друга; посуду поставить под устье ложбинки. За несколько минут с одного большого камня можно собрать до 1 литра питьевой воды. Темные пятна, проступающие на склонах, или яркая, сочная растительность иногда указывают на наличие грунтовых вод в этом месте. Для добывания воды следует вырыть яму у нижней кромки травянистой поверхности и ждать, пока не просочится вода. В долинах с рыхлой почвой воду найти значительно легче, чем в горной местности. В ряде случаев – на дне долины или у основания наиболее крутых склонов. Здесь встречаются ручьи и другие источники воды. Вас не должно смущать, что русло обнаруженного ручья сухое, без воды. При соответствующих навыках здесь можно найти воду. Не следует тратить время на копание колодца там, где нет никаких признаков воды. Колодец надо копать у основания крутых склонов долины и у обрывов террас, главным образом там, где растет сочная, яркая трава. Наличие сочной травы свидетельствует о том, что здесь есть вода на небольшой глубине. В долинах с глинистой почвой иногда есть песчаные прослойки, в которых могут быть родники. Чтобы найти воду в этих местах необходимо отыскать наиболее влажный участок на срезе глинистых обрывов и выкопать здесь яму.

В процессе движения употребляйте воду при одном важном условии: соблюдайте разумную дозировку и режим. Так, во время перехода пополнение запасов воды в организме («ударные» заправки) должно производиться на больших привалах. Здесь в зависимости от погоды, нагрузки, темпа движения, характера пути, то есть от количества выделенной с потом на этом участке воды, рекомендуется выпить 250–500 мл воды. На малых привалах можно выпить 100–200 мл воды. Непосредственно при движении по маршруту во время кратковременных остановок, обусловленных особой трудностью преодолеваемого участка, допускается при наличии легко доставаемой воды (ручей, термос) глоток другой жидкости или прополаскивание рта и глотки подкисленной водой. Следует иметь в виду, что при значительной усталости резко угнетается секреция слюнных желез, в результате чего возникает сухость слизистой поверхности рта, увеличивается густота слюны, что затрудняет ее глотание, то есть появляется

чувство ложной жажды. Для ее устранения следует усилить слюноотделение, возбудив соответствующие железы продуктами, содержащими различные органические кислоты (яблочную, лимонную, клюквенную). Хорошо удовлетворяет эту жажду мятная или кислая конфетка (леденцы, карамель), долька кураги или чернослив.

Для утоления жажды хорошо использовать слегка подсоленную воду. При этом ткани организма обогащаются необходимыми солями. Подсолка воды, особенно снежной, из расчета 0,5–1,0 г соли на литр воды почти не ощущается на вкус. Следует учитывать, что при большой усталости вкусовые ощущения человека притупляются. В таком состоянии даже большее количество соли не вызовет неприятных ощущений.

#### **Опасности, связанные с употреблением не пригодной для питья воды.**

Независимо от того, насколько беспокоит жажда, не пейте непригодной для питья воды. Заболевания, передаваемые водным путем, являются наиболее опасными во время борьбы за выживание. Непригодная для питья вода изобилует болезнетворными организмами.

В случае недостатка воды необходимо строго придерживаться следующих правил: - много не есть; - пищу употреблять небольшими порциями; - не курить; - в первую очередь обеспечивать водой раненых и больных; - воду употреблять в пределах установленной нормы только утром и вечером, днем ограничиваться смачиванием губ и полости рта; - для уменьшения жажды воду пить небольшими глотками, надолго задерживая ее во рту; - в жаркое время долго не находиться на солнце и больше держаться в тени; - не снимать с себя верхней одежды и головного убора для предохранения тела от потоотделения; - на марше соблюдать установленный режим движения, двигаться размеренным шагом, под язык можно положить косточку или мелкий камушек.

Избегайте пить сырую воду (кроме родниковой или из чистых ручьев в высокогорье), особенно из водоемов со стоячей водой, или по течению ниже населенных пунктов. Воду из реки, канала, какого-то водоема необходимо обеззараживать. Для того чтобы сделать воду пригодной к употреблению, ее подвергают очистке, т.е. осветляют (освобождают от мутности и окраски) и обеззараживают (освобождают от микробов). Воду, отравленную ядовитыми веществами, а также имеющую дурной запах и привкус, используют только в исключительных случаях после специальной очистки. Для очистки легко изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев бинта или пустой консервной банки, пробив в доньшке 3-4 больших отверстия, а затем заполнив песком. Можно выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, и она через некоторое время заполнится чистой, прозрачной водой.

Осветление воды. Мутную воду можно осветлять отстаиванием в ведрах, бочках, резиновых емкостях, выкопанных резервуарах. На отстаивание требуется 10-12 часов, причем осветление получается неполное, т.е. мелкие вещества глинистого и растительного происхождения не оседают и при более длительном отстаивании. Этот способ осветления воды применяется на длительных стоянках, главным образом для хозяйственных нужд. Осветление происходит быстрее и качество его выше, если в воду добавить химические вещества.

Продезинфицировать воду можно алюминиевыми квасцами (щепотка на ведро), кристалликами марганцовки (до очень слабой розовой окраски воды и дать ей постоять час), таблетками пантоцида, йодина, холазона и пр. – 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 йодистой настойки: 2–3 капли на 1 л воды, хорошо перемешать и дать отстояться в течение часа. После введения коагулянта воду в емкостях тщательно перемешивают в течение 2–3 минут, затем наблюдают, в какой емкости быстрее оседают крупные хлопья. Хлопья коагулянта, оседая на дно, увлекают за собой частицы мути и веществ, обусловивших окраску, и тем самым осветляют воду. Для осветления воды выбирают наименьшее количество коагулянта, при котором происходит хорошее отстаивание, т.е. быстрое осаждение хлопьев и полное осветление воды. Избыток коагулянта не допускается, так как вода приобретает кисловатый вкус и через некоторое время после осветления начинает мутнеть от вторичного образования хлопьев. Фильтры из подручных материалов хорошо осветляют воду, если вода перед фильтрованием обработана коагулянтами и подвергалась отстаиванию в течение 1–2 часов. Можно осветлять воду, не обработанную коагулянтами, но качество воды будет хуже, а фильтры будут быстрее загрязняться.

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, еще прокипятить 10–15 мин, дать остыть. После того как ветки и кора будут вынуты из посуды, на дне окажется бурый, плохо растворимый осадок. Его сливают, воду с ним употреблять нельзя.

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

Однако упомянутыми способами нельзя очистить воду от ядохимикатов и химических удобрений. Употребляя непригодную для питья воду, можно заболеть дизентерией, холерой, тифом, лептоспирозом, шистосоматозом или проглотить пиявку.

### **2.1.1. Мутная, стоячая и загрязненная вода.**

Если разведчики осмотрели все водоисточники и все же остались без воды, придется пить воду из водоемов с мутной и стоячей водой, если даже она с запахом.

Для корпуса фильтра используются водонепроницаемые бочки, баки, ящики. В качестве фильтрующих материалов применяют речной песок величиной 0,5–3 мм, древесный уголь такой же величины, ткань, древесные опилки, хлопок (вату). При наличии соответствующих материалов для устройства фильтра требуется от 1 до 5 часов. Для осветления мутной, но бесцветной воды используют песчаные и тканевые фильтры, а для осветления мутной и окрашенной воды – песчано-угольные и тканево-угольные. Фильтрация воды через уголь освобождает ее от запаха, привкуса, многих отравляющих веществ и ядов. Опилки и хлопок применяют, если нет песка или угля, а также, если они более доступны. Речной песок перед загрузкой в фильтр промывают водой (желательно чистой) для удаления глинистых веществ и ила, сменяя воду несколько раз и размешивая песок с каждой новой порцией воды; так же промывают гравий. Свежие древесные опилки или хлопья перед загрузкой в фильтры кипятят 30 минут сначала в 0,5% растворе хлорной извести (5 грамм хлорной извести на 1 литр воды), а затем 30

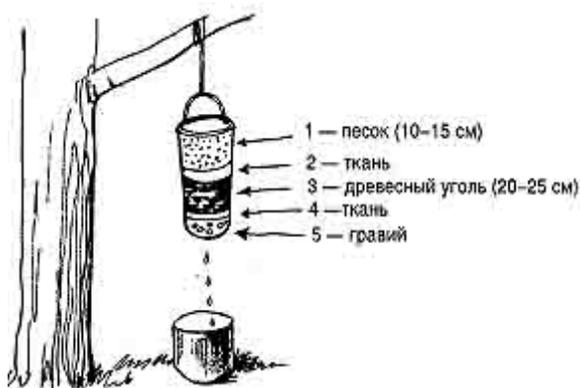
минут в чистой воде (иначе они будут окрашивать воду и придавать ей неприятный привкус). Древесные опилки и уголь лучше загружать в фильтр в мешке из любой ткани (неокрашенной), достаточно плотной, чтобы опилки и уголь не вымывались. Можно использовать бязь, саржу, плотную мешочную ткань или марлю в несколько слоев. Перед приготовлением мешка ткань кипятят или стирают в горячей воде (окрашенную ткань обесцвечивают замачиванием в отстоявшемся и слитом с осадка 10% растворе хлорной извести с последующей промывкой в чистой воде). Мешок с фильтрующим материалом должен иметь размеры несколько больше, чем корпус фильтра (мешок должен плотно прилегать к стенкам фильтра). Применение мешка значительно упрощает эксплуатацию фильтров, промывку фильтрующих материалов. Без тканевого мешка фильтр загружают так. На гравий или решетку кладут слой ткани, на ткань насыпают опилки или уголь, сверху кладут новый слой ткани, а на ткань – слой песка толщиной 3-5 см. Уголь для фильтра лучше брать активированный. Обычный древесный уголь перед употреблением размельчают и промывают. Мешок для тканево-угольного фильтра из плотной неокрашенной ткани (суровая саржа, ткань, идущая на плащ-палатки, зимние портянки), предварительно стирают. Мешок-фильтр делают длиной 1,5-2 метра и укладывают в бочку (ящик) сложенным в виде гармошки. Один квадратный метр мешка обесцвечивает 100-200 литров профильтрованной воды в час. Фильтрующие материалы, задерживая муть и частично бактерии, постепенно загрязняются, и их нужно периодически промывать или заменять. Необходимость промывки или смены фильтрующих материалов определяют по ухудшению качества профильтрованной воды или по резкому уменьшению производительности фильтра. Загрязненный кварцевый песок извлекают из фильтра и промывают, сменяя воду 3-4 раза, а затем снова загружают в фильтр. Загрязненные опилки и хлопок промывают чистой водой из расчета 3-4 ведра воды на 1 ведро опилок; кроме того, опилки и хлопок после 3-4 промывок следует кипятить в течение 10-15 минут. Хлопок перед промывкой и после промывки или кипячения растрепывают. Загрязненную ткань стирают в горячей воде щеткой. Загрязненный древесный уголь заменяют новым. При работе с фильтрами из подручных материалов нужно иметь в виду, что если фильтруется вода, предварительно не обработанная коагулянтами или обработанная, но плохо отстоявшаяся, то 15-20 минут она будет темной, и только после этого качество фильтрата (прозрачность воды) будет заметно улучшаться. Вода, осветленная фильтрами из подручных материалов, перед употреблением для питья обязательно должна обеззараживаться (освобождаться от микробов) кипячением или хлорированием. В настоящее время в продаже появились ручные фильтры («Барьер»), которые могут входить в комплект «Выживания» группы.

В экстремальных ситуациях *воду можно кипятить* следующим образом:

1. Сверху на кострище положить 20 штук камней небольшого размера.
2. Выкопать небольшое углубление в земле и застелить пластиком.
3. Убрать разогретые камни с огня.
4. Положить камни в воду, налитую в пластик.

Кроме кипячения, воду обеззараживают хлорированием. Для хлорирования применяют жидкий хлор и хлорную известь (в полевых условиях чаще применяют последнюю). Для применения жидкого хлора требуются специальные приборы – хлораторы. Хлорная известь представляет собой белую порошкообразную массу с резким запахом. При базировании группы хлорную известь надо хранить в плотно

закрытой посуде, в прохладном, затемненном и сухом месте, так как от сырости и на свету она разлагается, выделяя хлор, и теряет обеззараживающие свойства.



**Рис.1.** Устройство для очистки воды  
Для очистки мутной воды надо:

- пропустить воду через емкость, заполненную песком, древесным углем и мелким гравием (рис. 1);
- затем прокипятить воду в течение 10 минут. Дайте воде отстояться 45 мин, после чего ее можно пить.

При хлорировании воды нужно обращать внимание на правильность выбора дозы хлора. Недостаточное количество хлора не дает полного обеззараживания воды, а избыточное – придает воде неприятный привкус и запах. Нужно хлорировать воду так, чтобы после обработки она имела едва ощутимый, не мешающий употреблению привкус хлора. Это будет доказывать, что вода полностью обеззаражена, а для организма человека вода с небольшим привкусом хлора безвредна. Хлор, оставшийся в обеззараженной воде, называется остаточным хлором, и его содержание в воде должно быть 0,2-0,5 мг/л. Необходимая для хлорирования доза хлора зависит от качества воды и определяется опытным путем или с помощью набора для хлорирования. Хлорирование небольшого количества воды (котелок, ведро, бак) производится заранее заготовленным раствором хлорной извести, содержащим 1 грамм активного хлора на 1 литр воды. Такой раствор готовят путем растворения в 1 литре воды 1 грамма хлорной извести (1/2 чайные ложки), содержащей 25% активного хлора. Раствор хлорной извести можно отмерять чайной или столовой ложкой. Чайная ложка раствора в среднем содержит 4-5 мг активного хлора, столовая – 16-20 мг. Так как группы могут не иметь набор для хлорирования воды, то определение потребной дозы хлора можно производить в различных емкостях, например в ведрах или котелках, в следующем порядке. В три ведра наливают по 10 литров воды, затем в воду добавляют раствор хлорной извести. Если вода прозрачная и бесцветная (хлоропотребность 1-1,2 мг/л), то в первое ведро добавляют две чайные ложки раствора, содержащего 1 грамм активного хлора в 1 литре воды, во второе – три и в третье – четыре чайные ложки. Это означает, что в первое ведро добавлено активного хлора 0,8 мг/л, во второе – 1,2 мг/л, в третье – 1,6 мг/л. Хорошо перемешав, воде дают отстояться 30-40 минут. После этого воду пробуют на вкус, начиная с первого ведра. Доза хлора считается правильно выбранной для воды в том ведре, в котором чувствуется слабый привкус хлора, а количество раствора, налитого в это ведро, принимается за расчетное при дальнейшем хлорировании. Например, если было установлено, что для обеззараживания ведра воды требуются две чайные ложки раствора хлорной извести, то для другой емкости делается соответствующий перерасчет. Так, для хлорирования воды в 100 литровой бочке (10 ведер) потребуются 20 чайных или 4-5

столовых ложек раствора хлорной извести. Если во всех трех ведрах чувствуется резкий запах хлора, значит, взятое количество раствора хлорной извести слишком велико и его надо уменьшить. Хлорирование воды можно производить заведомо большими дозами хлора, превышающими ее хлоропотребность (перехлорирование), например, 10-20 грамм активного хлора на 1 кубический метр воды при хлоропотребности 2 г. Большая доза хлора обеспечивает более надежное обеззараживание воды, причем время хлорирования может быть сокращено для прозрачных вод до 15 минут, для мутных – до 30 минут. Для удаления избытка хлора, придающего воде неприятный привкус, воду дехлорируют, добавляя к ней гипосульфит или, что более доступно в полевых условиях, фильтруя ее через фильтры, содержащие активированный или древесный уголь. При дехлорировании воды фильтрованием через одну загрузку угля или опилок можно пропускать воду до тех пор, пока в фильтрате не появится сильный привкус хлора, мешающий потреблению воды. После этого уголь или опилки заменяют новыми. Если фильтрат совершенно не имеет привкуса хлора и не будет употреблен в течение нескольких часов, его дополнительно хлорируют. Для этого в фильтрат доливают прозрачную недохлорированную воду или небольшими порциями 1% раствор хлорной извести; потребное количество нехлорированной воды или 1% раствора хлорной извести устанавливают, пробуя на вкус. Для сокращения времени на очистку воды с помощью глинозема и хлорной извести осветление и обеззараживание ее проводят одновременно в одной и той же емкости. В этом случае в воду сначала вводят хлорную известь и тщательно перемешивают, а через 5-10 минут – раствор глинозема. В присутствии хлорной извести ускоряется и улучшается коагуляция. При мягких водах к добавке гашеной или негашеной извести приходится прибегать реже. Необходимые дозы глинозема и хлорной извести подбирают опытным путем в ведрах. Хорошо осветляется вода, если сначала в нее ввести глинозем, а через 5-10 минут – хлорную известь.

### **2.1.2. Обнаружение источников воды.**

Каменистая почва. 1) Отыщите источники или просачивающиеся воды. Известняки насыщены многими источниками воды, во всяком случае, богаче ими, чем любые другие каменистые почвы. Поскольку известняки легко разлагаются, в них имеется много больших глубоких трещин с выходящими на поверхность подземными водами. Ищите источники воды, прежде всего в этих местах. 2) Пористая каменистая почва, особенно лавинного происхождения, хорошо пропускает просачивающиеся подземные воды. Источники воды вы можете обнаружить в находящихся в долинах скалах вулканического происхождения. 3) Просачивающиеся воды имеются в местах, где сухие каньоны пересекаются пористыми песчаными почвами. 4) В местностях с гранитными почвами воду можно обнаружить на зеленых склонах гор. Сделайте дамбу у подножия склонов, покрытых зеленой травой, и подождите, пока она не наполнится просачивающимися водами.

Рыхлые почвы. 1) Вода более обильна и доступна в рыхлых почвах, чем в каменистых. Разведайте источники воды на дне долин или на их склонах, поскольку здесь уровень подземных вод ближе к поверхности. Источники воды можно найти ниже уровня высохших рек. 2) Прежде чем начать копать колодец, убедитесь, что есть все признаки воды. Копайте на дне долин, под склонами гор или через зеленый дерн в период влажного сезона. В лесистой местности у

побережья, у равнинных рек уровень подземных вод близок к поверхности. Даже неглубокий колодец обеспечит вас достаточным количеством воды. 3) Дождевую воду можно найти над уровнем грунтовых вод в реках, застоявшихся водоемах, болотах. Считайте эту воду зараженной и опасной для жизни, даже если поблизости нет человеческого жилья.

Вдоль морского побережья. 1) Вода может быть найдена в дюнах над побережьем или прямо на побережье. Ищите во впадинах между дюнами и копайте колодец, если песок бывает влажным. На побережье выкопайте яму в песке на высоте примерно 100 ярдов над уровнем прилива. Вода может быть солоноватой на вкус, но она явится спасительным средством. Пропустите ее через песчаный фильтр, чтобы сократить концентрацию солей. 2) **Не пейте морскую воду.** Концентрация соли в ней столь велика, что она выведет много жидкости из организма и могут перестать функционировать почки.

В пустыне и засушливых местностях. Ищите признаки воды в пустынях и засушливых регионах. В определенной мере таковыми являются направление полета ряда птиц, присутствие растений и звериных троп. 1) Песчаные куропатки в Азии, хохлатый жаворонок и некоторые другие птицы, по меньшей мере, раз в день посещают места, где есть вода. Попугаи и голуби вообще обитают в местах, где много воды. 2) Ивы, бузина, тростники (камышы), травы и другие растения прививаются только там, где грунтовые воды близки к поверхности. Ориентируйтесь по этим признакам и выберите место для выкапывания ямы. Если у вас нет штыка или другого инструмента (саперной лопатки, к примеру), копайте при помощи острого камня или шеста. Люди, обитающие в пустыне, зачастую знают, где находятся источники воды. Они маскируют их разными способами, к примеру, кучей веток или другим укрытием, особенно в полусушливых местностях. Места с влажной почвой или поцарапанные животными, или откуда поднимаются птицы и насекомые, наверняка содержат близкие к поверхности грунтовые воды. Здесь можете копать смело.

В горах. Копайте в сухом русле рек, поскольку вода зачастую имеется под гравием. Если вы находитесь в снежных полях, наберите в пустую емкость (контейнер) снег и поставьте ее на солнце в укрытое от ветра место. В случае отсутствия специальных инструментов, смастерите их из плоских камней или из дерева.

Вода из растений. Если ваши поиски дождевой или подземной воды не увенчались успехом, или если у вас нет времени для очистки воды, лучшим средством ее добывания являются растения. Чистый, свежий сок многих растений легко доступен вам. В случае крайней необходимости добывайте воду (сок) из следующих источников:

Ткани растений. 1) Многие растения с толстыми листьями или шипами аккумулируют питьевую воду. При случае попробуйте ее. 2) Возможным источником воды является бочковый кактус, встречающийся на юго-западе США. Употребляйте это средство только в чрезвычайной ситуации и только в случае, если у вас достаточно сил, чтобы разрезать его толстую, полную шипов кожуру. Разрежьте верхушку кактуса и размешайте мякоть внутри плода. Влейте жидкость в контейнер. Большие куски кактуса могут быть сохранены в качестве запаса воды в чрезвычайных ситуациях. Бочковый кактус высотой около 3,5 шагов содержит примерно кварту молочного сока. Но это исключение из правила, гласящего, что

**молочный и другого цвета соки растений не должны употребляться в качестве еды или воды.**

Корни пустынных растений. Корни этих растений зачастую находятся близко к поверхности земли. К примеру, у австралийского "водного дерева", дуба пустыни и красного дерева. Извлеките эти корни из земли, разрежьте их на куски длиной 24-36 дюймов. Сдерите с них кору и выдавите воду.

Виноградная лоза, пальмы, кокосовые орехи. 1) Виноградная лоза. Не все виды виноградной лозы содержат вкусную жидкость, но попробуйте найти и этот источник. Воспользуйтесь следующими советами, чтобы выдавить сок из некоторых видов лозы: - сделайте глубокую зарубку на лозе как можно выше; - сделайте другую зарубку ближе к земле и подставьте сосуд под каплющую жидкость; - если она перестает течь, повторите этот прием с другой стороны лозы и так до тех пор, пока из нее не будет собрана вся влага. 2) Пальмы. Кокосовая, сахарная и некоторые другие виды пальм содержат сладкую жидкость, которую можно пить. Чтобы "пустить" сок из пальмы, надрежьте верхушку стебля, предварительно пригнув пальму к земле. Если возобновлять каждые 12 часов эту операцию, вы получите примерно кварту жидкости в день. 3) Кокосовые орехи. Выбирайте зеленые орехи. Их можно легко открыть ножом и они содержат больше молока, чем спелые кокосы. Не пейте больше 3 - 4-х чашек в день. Этот сок является очень сильным слабительным средством. Чтобы открыть кокосовый орех без ножа, воспользуйтесь острым камнем или торчащим наружу сучком дерева и ударьте с достаточной силой о них орех. Молоко можно получить, проткнув острым предметом кокос с двух сторон.

Растения, которые улавливают и накапливают воду. 1) Бамбуковый тростник зачастую имеет воду в стыках. Потрясите трость старого, желтого цвета бамбука. Если раздастся булькающий звук, сделайте зарубки на основании каждого стыка и собирайте воду в банку. 2) Другим богатым водой растением является дерево путешественников, растущее на Мадагаскаре, дерево-зонтик в западноафриканских тропиках, баобаб на севере Австралии и в Африке.

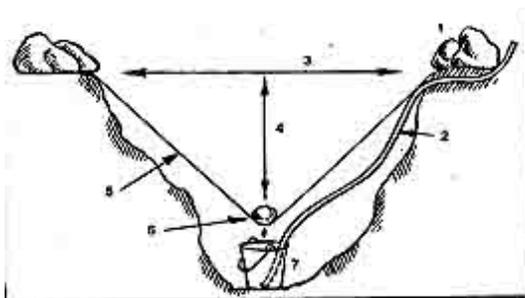
### **2.1.3. «Перегонка» воды.**

Вода, которой мы пользуемся в быту, поступает главным образом из грунта. Для получения грунтовой воды сооружают колодцы. «Перегонное» устройство (рис. 2) преследует ту же цель. Солнечное тепло повышает температуру воздуха и почвы, покрытой пластиком, до тех пор, пока воздух не станет насыщенным влагой и не сможет больше удерживать водяные пары. Тогда пар начинает конденсироваться в мельчайшие капельки на внутренней стороне пластика, поскольку он холодней, чем влажный воздух под ним. Капельки медленно стекают по пластику и падают в ведро.

Так как тепло для этого «перегонного» устройства поступает от солнца, казалось бы, с наступлением темноты получение воды прекратится. Однако после захода солнца пластик быстро охлаждается, в то время как температура почвы остается относительно высокой. Поэтому пар продолжает конденсироваться на поверхности пластика. С четырех часов вечера до восьми часов утра можно получить в полтора раза больше воды, чем за весь день. Для повышения его производительности яму наполовину заполняют свежесорванными растениями, побегами верблюжьей колючки и т.п.

Не рассчитывайте, что вы сразу же сможете пить воду. Понадобится, по крайней мере, 24 часа для того, чтобы собрать 0,5 л влаги; однако можно получить даже литр или больше.

«Перегонное» устройство может стать также источником пищи. Ведро с водой привлекает змей и мелких животных, которые заползают на пластик и не могут выбраться оттуда.



**Рис.2.** *Схема «перегонного устройства» для получения воды*

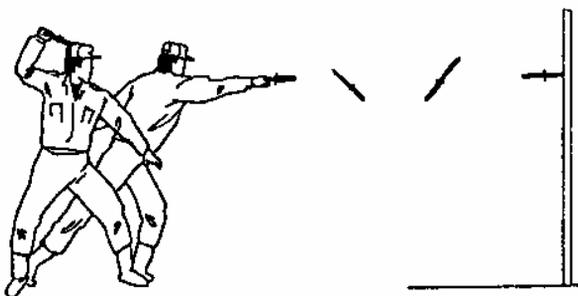
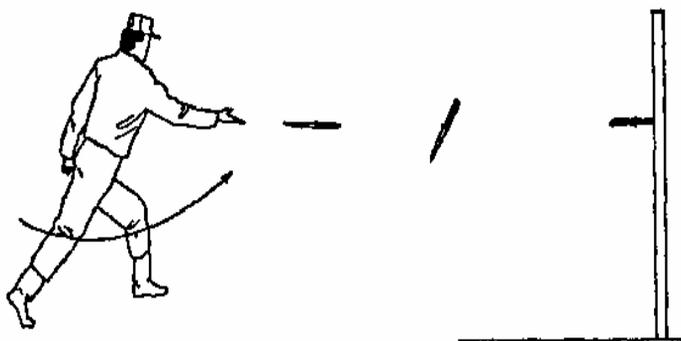
„Перегонное» устройство:

- 1 – груз, прижимающий пластик;
- 2 – трубка для питья воды;
- 3 – диаметр ямы около 1 м;
- 4 – высота около 0,5 м;
- 5 – пластик;
- 6 – камень;
- 7 – Ведро.

**„Перегонное» устройство:** 1 — груз, прижимающий пластик; 2 — трубка для питья воды; 3 — диаметр ямы около 1 м; 4 — высота около 0,5 м; 5 — пластик; 6 — камень; 7 — ведро.

Можно рекомендовать еще один способ получения воды. Поскольку все растения, и в том числе пустынные, постоянно испаряют хотя бы небольшое количество воды, ее можно уловить с помощью обыкновенного мешочка из полиэтилена. Мешочек размером 1х0,5 м надевается на куст, ветку дерева и завязывается у основания. Вода, испаряемая растением, оседает в виде капель на внутренней поверхности полиэтилена, которые скапливаются в нижней части пакета. За час в зависимости от величины растения можно собрать до 50-80 мл воды. Важно, что этот способ практически не требует никаких физических усилий и может быть применен в любой пустыне – песчаной, солончаковой, каменистой, где есть хоть какая-либо растительность.

### 3. Оружие



Имейте при себе несколько ножей, хранимых в разных местах. Оставшись с природой один на один, прежде всего, вооружитесь. Сделайте палицу - дубинку, утолщенную на ударном конце; лучше с сучками, которые будут впиваться в тело жертвы. Сделайте копье - ровный заточенный кол длиной метра два. Таким образом, у Вас будут три эшелона обороны: копье - палица - нож.

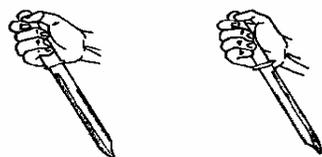


Рис. 33. Хваты ножа:  
вверху прямой, внизу  
обратный

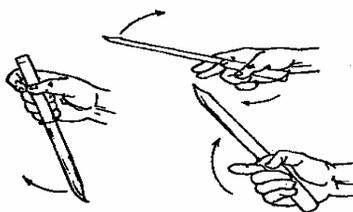


Рис. 34. Смена  
хвата

## 4. Питание

Одним из важнейших факторов, влияющих на работоспособность группы, является правильная организация питания. Рациональное питание восстанавливает затраченную организмом энергию, обеспечивает его высокую работоспособность и повышает сопротивляемость воздействию внешней среды. Главными требованиями к пище являются: высокая калорийность, правильное соотношение в ней белков, жиров, углеводов, солей и витаминов, а также хорошее качество продуктов и вкусное приготовление.

### 4.1. Запас питания.

Когда готовите запас пищи, имейте в виду следующее. Если с водой трудностей не будет, запасайте только сухие калорийные и долго хранящиеся продукты: сахар, сало, сухари, мясные и рыбные консервы, сухофрукты, сушеные ягоды, сушеное мясо. Не берите полуфабрикаты, обходитесь без кухонных забот. На сутки для нормального питания требуется в среднем 0,5 кг сухих продуктов и 2-8 л воды. В качестве аварийного запаса пищи лучше держать кусковой сахар.

### 4.2. Добывание растительной пищи.

#### 4.2.1. Использование в питании растительных ресурсов.

По данным ученых на Земле произрастает около 300 тыс. видов растений, включая виды растений на горных вершинах и на дне океанов, из них 120 тыс. съедобны. Растительная пища содержит полный состав питательных веществ, способный поддержать силы человека даже в Арктике. Одни растения для обеспечения нормальной работоспособности могут снабжать организм достаточным количеством белка, другие - калорийными углеводами.

Культивируемые растения. Богатым источником продуктов являются убранные поля зерновых и других растений. Это относится к картофельным, зерновым, брюквенным и гороховым полям Европы и азиатских стран с умеренным климатом. Если вы обнаружили картофельное поле, выгребайте кучки, уцелевшие после уборки. Картошку можно есть сырой или приготовленной после ее очищения от грязи и кожуры. На убранных полях вы найдете на земле стебли, колоски, обнаружите репу, брюкву, морковь, сахарную свеклу и редиску. Они могут послужить пищей в сыром или приготовленном виде, но в любом случае перед употреблением промойте и очистите их от кожуры, чтобы не подвергнуться опасности заражения от микробов или удобрений. На заброшенных зерновых полях ищите зерна в земле. Ешьте их сырыми, вареными или слегка прожаренными. Приготовленная из них каша - ее можно сделать, размолот зерна в муку и поджарив на огне или в золе, - очень питательна. Размешав горсть ее в воде, вы получите вкусный питательный продукт.

Дикорастущие растения. В лесу, тундре, в пустыне можно отыскать множество дикорастущих съедобных растений. Некоторые из них распространены повсеместно, другие имеют точный географический адрес. *В пищу идут разные части растений:* плоды, корни, луковицы, молодые побеги, стебли, листья, почки, цветы, орехи. Обычно можно безопасно использовать в пищу те растения, которые едят птицы и животные. Однако редко встречаются такие растения, все части которых съедобны. У большинства из них только одна или несколько частей

пригодны для еды или утоления жажды. *К дикорастущим относятся следующие:* Крапива - молодые побеги употребляются на зеленые щи, пюре, салаты. Щавель (обыкновенный и конский) - хорош в салатах, зеленых щах. Ревень дикий - идет на кисло-сладкие кисели и варенье. Стрелолист - клубеньки подземных побегов богаты белками и крахмалом, в сваренном виде напоминают горох, печеные каштаны. Тростник, рогоз - корневища употребляются в печеном и вареном виде (тростник предварительно отмачивают), из них можно делать кашу, пюре. Одуванчик - листья употребляются на салат, поджаренные и размолотые корни - как суррогат кофе. Иван-чай - корневища отваривают, молодые листья идут на салат, а подсушенные листья - как заварка вместо чая. Сусак - корневище сушат, перемалывают в муку, пекут из нее лепешки. Молодило - употребляется в борщи и в салат. Лопух - молодые мягкие корни съедобны в вареном, жареном, печеном виде. Черемшина (медвежий лук), лук-резанец, мышиный чеснок - используются в пищу в сыром виде как салат и приправы, Кандык сибирский - луковицы используют в пищу в сыром, варенном и сушеном виде. Клайтония клубневая - корни съедобны в сыром и вареном виде. Портулак - мясистые листья используются на салат. Кислица - нежные листья идут на кисловатые витаминизированные салаты и в супы. Таволга вязолистная, зверобой обыкновенный, чабрец, душица - из цветов получают ароматный суррогат чая. Малина, земляника, брусника, смородина, ежевика - подсушенные листья используют как суррогат чая. Очиток пурпурный (заячья капуста) - из молодых побегов и листьев готовят пюре, овощной фарш, клубни пекут или варят. Камыш озерный - прикорневая часть стебля съедобна как в сыром виде, так и в супах. Перечень съедобных дикорастущих растений этим не ограничивается, в нашей стране растет свыше 1000 видов растений, которые могут быть использованы в пищу. Вместе с тем при сборе дикорастущих растений надо очень четко отличать съедобные растения от ядовитых. Если не известно, съедобно растение или нет, лучше его не использовать. В частности, из-за опасности спутать различные виды зонтичных новичкам не следует собирать зонтичные дикорастущие, хотя среди них имеются и съедобные (например, дудник лесной). *Травы, используемые для чая:* зверобой, душица, ромашка, цикорий, мята, тысячелистник, липа, боярышник, крапива, шиповник, донник, иван-чай, чабрец, чага, золотой корень, земляничный лист, смородиновый лист, ветки вишни, листья барбариса, корень пырея, листья яблони, корень рогоза, листья черники, корень сусака, листья ежевики, цветы розы, листья таволги, цветы акации, мелиса, цветы лабазника и т.д. *Семена растений используемых для каш:* горчица полевая, щетинник, канареечник, куриное просо, бор развесистый, перловник, ячмень дикий, просо сорное, колосняк, рис дикий, овес пшеничный, желтая акация, подорожник и др.

Съедобны многие растения, обычно не употребляемые в пищу. *Съедобные листья и молодые побеги:* ежевика; цикорий; кипрей; щавель тмин; яснотка белая; *Съедобные молодые листья:* подорожник; смородина черная; шиповник; липа мелколистная; лопух большой; одуванчик; клевер луговой; сныть обыкновенная мать-и-мачеха; борщевик рассеченный; первоцвет весенний; ярутка полевая; ревень; *Съедобные корни, употребляемые сырыми:* иван-чай, камыш озерный, аир, кровохлебка лекарственная, лабазник шестилепестный, лопух большой, пырей ползучий, медуница. *Съедобные корни, употребляемые в виде муки:* одуванчик, камыш озерный, горец змеиный, горец живородящий, зопник клубненосный, калужница болотная, клубнекамыш морской, кубышка желтая, кувшинка белая,

лапчатка гусятая, пырей ползучий, рогоз широколистный, сусак зонтичный, кровохлебка лекарственная.

*Рецепт употребления муки из съедобных корней:* нарезать, высушить, смолоть, сделать тесто, испечь. Можно добавлять муку из корней в зерновую муку. Можно заквасить муку: добавить обычного хлеба или сухарей, размочить и поставить в теплое место до появления пузырьков и кислого запаха. Муку из кувшинки надо несколько часов вымачивать, меняя воду. Из размолотого корневища камыша озерного варится хорошая каша.

*Способы хранения съедобных листьев:*

1. высушить;
2. заквасить, как капусту (например, молодые листья одуванчика);
3. сделать кисло-соленое пюре (добавить уксуса и соли) и хранить на холоде;

Кофе можно приготовить из прожаренных и размолотых корней лопуха (первого года жизни), одуванчика, цикория.

Много щавеля есть вредно: щавелевая кислота переводит кальций крови в нерастворимое соединение.

У съедобного растения могут быть несъедобные похожие родственники.

#### **4.2.2. Использование в питании грибов.**

Вот лишь некоторые, из наиболее известных съедобных грибов:

1. *Сыроежки*. Сыроежки встречаются нескольких десятков видов. Ядовитые сыроежки мало чем отличаются от съедобных. Их узнают по едкому вкусу. Очень вкусной считают красную сыроежку. Этот гриб можно есть в сыром виде в салатах. Он пригоден для соления и маринования. У красной сыроежки коричневая, красная или желтоватая шляпка, края которой приподняты вверх. Ножка короткая, белая, с розовыми полосками. Растет в лиственных и хвойных лесах. Также распространена сыроежка зеленая. Этот гриб непригоден для переработки, есть его можно в сыром виде в разного рода салатах. Появляется в лиственных и смешанных лесах в период от июня до октября. У зеленой сыроежки круглая зеленоватая шляпка на толстой ножке. Сыроежка желтая появляется в большом количестве осенью. Пригодна для маринования и тушения. У желтых сыроежек желтовато-зеленые широкие шляпки и низкая изогнутая ножка. Растут они на песчаной почве, в сосновых лесах. Очень похож на желтую сыроежку ядовитый гриб цвета серы. Однако его нетрудно отличить по неприятному запаху, напоминающему запах карбида.

2. *Моховики*. Моховик растет от июня до половины октября. По виду очень похож на боровик. У него темно-коричневая шляпка (темнее, чем у боровика), светло-коричневая и толстая ножка. В придавленных местах быстро появляются темно-зеленые пятна. Растет моховик в лиственных и хвойных лесах, возле дорог и троп, а также на полях. Моховики очень вкусны, пригодны для сушения, но растут в небольшом количестве.

3. *Маслята*. Маслята - очень распространенные грибы. Годятся только для немедленного употребления. У маслят широкая коричневая шляпка, снизу желтоватая. Ножка белая, низкая, а вокруг шляпки - рваный кружок. В дождливую погоду маслята делаются скользкими, покрываются слизью; в сухую погоду на них гладкие и блестящие шляпки. Кожица с них легко снимается. Маслята растут в сосновых лесах от июля до октября.

4. Опенки. Опенки - очень питательные и вкусные грибы. Пригодны для маринования. Появляются в изобилии осенью. Собирают их с половины сентября до половины ноября.

5. Шампиньоны. У шампиньона белая шляпка. Снизу имеет оторочки, которые меняют цвет: сперва они белые, затем розовые, а у старых грибов - черные. Собирая дикорастущие шампиньоны, следует проверить каждый гриб, так как большое сходство с ним имеют очень ядовитые молодые грибы мухоморы.

Сроки произрастания грибов. Из наиболее распространенных грибов первыми в средней полосе появляются сморчки (третья декада апреля), подберезовики и сыроежки (конец мая). Затем идут маслята, шампиньоны, подосиновые (начало июня) и белые, лисички, свинушки (конец июня). К концу июля появляются волнушки, грузди, рыжики, а в середине августа - опята. Сбор урожая сморчков заканчивается в мае, а для остальных грибов (в зависимости от погоды осенью) в сентябре - октябре.

Места произрастания. Они различны и зависят от видов грибов, погодных и других особенностей. Как правило, успешно искать грибы можно в следующих местах: - *белые* - в старых и молодых березняках, под елями, соснами, по соседству с мухоморами, около муравейников; - *подберезовики* - в березовых и смешанных лесах, среди березового и осинового мелколесья, на лесных полянах, по опушкам, во влажных местах; - *подосиновики* - в березовом и осиновом мелколесье, на полянах, среди мелкой осиновой поросли; - *рыжики* - в молодом сосновом лесу, по опушкам, полянкам, в смешанном молодом лесу; - *лисички* - в хвойных, лиственных и смешанных лесах; - *волнушки* - в смешанном лесу, по соседству с рыжиками на лесных полянах, среди мелких сосен, по опушкам; - *грузди* - в сосново-березовых и елово-березовых лесах, часто в тени хвойных деревьев; - *маслята* - в сухих сосновых и еловых лесах, в мелком хвойном лесу, по опушкам и полянкам; - *моховики* - в сосновых и еловых лесах, на склонах лесных оврагов; - *опята* - в смешанных и лиственных лесах, на лесных полянах, по склонам оврагов, на старых вырубках, вокруг пней; - *шампиньоны* - в полях и на лугах, где пасут скот, в хвойном лесу, по полянкам и просекам; - *свинушки* - в редколесье берез и смешанного леса, вдоль дорог, по просекам и опушкам; - *сыроежки* - во влажных смешанных, лиственных и хвойных лесах.

Сбор грибов. Сбор грибов на маршруте позволяет включать в походное меню грибные супы, жареные грибы или грибные подливки - блюда вкусные, калорийные, содержащие большое количество белков. При сборе грибов целесообразно придерживаться следующих правил:

- лучше всего собирать грибы спозаранку - роса блестит на шляпках грибов, они виднее, чем под ослепительным солнцем дня. Против солнца пестрит в глазах разнотравье, что мешает разглядеть грибы. Важно знать и части света. К дереву следует заходить непременно с северной стороны: там больше грибов;
- некоторые ядовитые грибы своим внешним видом не очень отличаются от съедобных, следовательно, надо быть очень осторожным и собирать только такие грибы, которые вы хорошо знаете;

- распознавать ядовитые грибы по едкому вкусу не рекомендуется, так как это годится только в отношении некоторых видов поганок. Другие ядовитые грибы вовсе не отличаются едким вкусом;
- иногда перед тушением грибы обваривают соленым кипятком и сливают воду. Делают это для осторожности. Некоторые грибы кипятят, например сморчки, которые содержат ядовитые вещества, разрушающиеся под действием кипятка;
- перед тем, как варить грибы, их надо тщательно проверить и отбросить те, которые вызывают подозрение, а также непригодные к употреблению - несвежие или совсем червивые;
- если грибов много, то их можно заготовить впрок. Для этого следует вырыть квадратную яму размером метр на метр и глубиной 0,5 м и разжечь в ней костер из березового сухостоя. После того как он прогорит, угли разравнивают по всей площади ямы, по углам забивают четыре кола, к которым прикрепляют проволокой раму с заготовленными для сушки грибами. Сушка над углями идет очень быстро и исключает появление червей в грибах.

Приготовление грибов. С грибами человек получает достаточное количество необходимых организму веществ, не обременяя себя обилием пищи. Для того чтобы грибы лучше переваривались, их нужно хорошо проваривать и прожаривать. Нарезать их следует как можно мельче, особенно ножки грибов. Грибы употребляют в пищу в любом виде - свежими, солеными, сушеными, маринованными, консервированными. Свежие грибы, содержащие около 90% воды, портятся очень быстро. Поэтому желательно пускать их в дело в тот же день, когда они собраны, или, в крайнем случае, на следующий день. Грибы перебирают, сортируют, чистят, следят, чтобы в пищу не попали ядовитые или несъедобные. Небольшие повреждения лесными грызунами, насекомыми, слизнями вырезают ножом. При чистке с гриба удаляют землю, хвою, листья, мох, обрезают нижнюю часть ножки или всю ножку. У маслят обязательно снимают кожицу. Для этого их сначала опускают на 1-2 минуты в кипяток, а затем промывают холодной водой. После чистки грибы еще раз промывают (если только они не предназначены для сушки) и перекладывают в решета, чтобы стекла вода. Особенно хорошо, желательно со щеткой, надо мыть пластинчатые грибы, растущие на песчаных почвах - зеленушки и др. Очищенные шампиньоны кладут в подкисленную воду. Тогда они не темнеют. Высушенные грибы нанизывают на нитку, обертывают чистой марлей и подвешивают в сухом проветриваемом помещении. Их можно хранить также в плотно закрытой посуде в прохладном месте. Желательно подальше от продуктов с резким запахом.

Хранение свежих грибов. Первый способ: грибы жарят в масле до полной готовности. Потом выкладывают в топленое сливочное масло в стеклянные банки, закрывают и в таком виде хранят в сухом прохладном месте. Второй способ: грибы погружают на 10 минут в кипящую подсоленную воду, затем вынимают, охлаждают и опять же в топленом сливочном масле хранят в сухом прохладном месте. Грибы хорошо также сохраняются и в засоленном виде. Для засолки идут белые, подосиновики, маслята, рыжики, грузди, волнушки, чернушки, свинушки. Различают горячий и холодный способы засолки. При горячем способе грибы отваривают 15-25 мин в соленой воде, в которую кладут специи. Сваренные грибы

вынимают из рассола и охлаждают. Уложив в посуду, заливают рассолом, покрывают чистой тканью и кладут гнет. При холодном способе засолки грибы не варят, а только вымачивают. Белые, подосиновики, маслята, опята, рыжики можно солить в сыром виде, остальные грибы необходимо вымачивать в соленой воде не менее суток. Вымоченные грибы кладут рядами, пересыпая солью, накрывают крышкой и придавливают грузом. Рассол должен покрывать грибы. Хранить в прохладном месте. Грибы готовы через один - полтора месяца.

#### 4.3. Добывание животной пищи.

Обычно не употребляются в пищу, но, тем не менее, съедобны следующие животные: 1) лягушки, жабы (но их слизь может быть ядовита); 2) змеи; 3) улитки, ракушки (т.е. моллюски; устрицы - это ведь тоже моллюски!). В некоторых странах мира считают деликатесом кузнечиков, гладких гусениц, личинок и куколок жуков-короедов, пауков и муравьев, улиток. Все эти насекомые, гусеницы и личинки не только съедобны, но и достаточно калорийны, поскольку содержат питательные вещества и витамины. Может наступить такое время, когда не будет выбора, и придется есть подобных насекомых. В этом случае учтите, что они будут намного вкусней, если их подсушить над огнем или приготовить в жареном, печеном и тушеном виде. Едят в основном брюшко и грудь, удалив крылья, ножки, голову. Не рекомендуется использовать в пищу волосатых гусениц, взрослых бабочек, жуков, а также земных моллюсков, лишенных раковин.

1. Лягушки. Лягушек ловите ночью, когда их легко обнаружить по кваканью и убивайте палкой, а более крупных ловите на крючок с леской. Ешьте их целиком, предварительно сняв кожу.
2. Моллюски. К ним относятся беспозвоночные, обитающие в пресной и соленой воде: улитки, мидии, хитоны. Большинство представителей этой группы съедобны, однако всегда следите за тем, чтобы моллюски были свежими. Их надо отваривать. Если их съесть в сыром виде, можно занести в организм паразитов. В пресной воде ищите моллюсков в мелких местах, особенно с песчаным или илистым дном. Находясь у моря, ждите отлива и собирайте моллюсков в лужах, образованных отливом, или в песке.
3. Ракообразные. К этому классу относятся пресноводные и морские крабы, раки, langусты, омары, креветки. Большинство из них съедобны, но они очень быстро портятся, а некоторые являются носителями паразитов. Ищите ракообразных во мху под скалами или ловите сетками в заводях, образованных отливом. Пресноводные виды ракообразных следует варить; морских ракообразных можно есть и сырыми.
4. Рептилии. Не пренебрегайте змеями, ящерицами и черепахи как возможным источником пищи. Все они съедобны. Снимите с них чешуйчатую кожу, а затем сварите или поджарьте. Прежде чем снять шкуру, подержите над огнем, что облегчит их обдирание. Морские, пресноводные и наземные черепахи съедобны, они встречаются на суше и в водах умеренного и тропического климата. Небольших пресноводных черепах можно ловить руками

- или на удочку. Будьте осторожны с более крупными и сильными из них, так как они могут укусить.
5. *Насекомые*. Личинки жуков, кузнечики, муравьи и большинство других насекомых даже вкусны, если их правильно приготовить. Их можно заготовить для приготовления супа или в качестве белковой добавки к другим видам пищи. Кузнечиков следует варить, чтобы уничтожить находящихся на них паразитов.

#### 4.4. Охота.

Как обнаружить зверя. Без некоторых охотничьих навыков, даже имея огнестрельное оружие, попытки добыть зверя окажутся безуспешными. Секрет успешной охоты состоит в том, чтобы увидеть животное раньше, чем оно увидит вас. Замечайте признаки, говорящие о присутствии животного.

Тщательное изучение следов и помета поможет определить не только разновидность и количество животных, но и их размеры, направление движения.

Приближаясь к гребню горы, озеру или открытому месту, двигайтесь неторопливо, сначала осмотрите местность вдали, а затем вблизи от себя. У водопоя, где есть следы зверей, спрячьтесь и ждите появления животного, заранее зная, что на это может уйти несколько часов. Лучшим временем для охоты считаются ранние утренние часы и сумерки.

Охота с огнестрельным оружием. Если у вас есть оружие и вы увидели зверя, пронзительно свистните, чтобы животное остановилось и у вас была неподвижная цель. Охотясь на крупных животных, цельтесь в шею, грудь или голову. Если вы ранили животное и оно бежит, идите по кровавому следу не спеша, но настойчиво. Тяжело раненый зверь скоро ляжет, если его не преследовать; обычно он обессиливает и уже не может подняться. Приближайтесь к нему медленно и прикончите его. Сразу же после того как вы застрелили крупное животное, например, оленя, выпотрошите его и спустите кровь. Вырежьте мускусные железы, находящиеся между задними ногами в паху, будьте осторожны и внимательны, не разорвите мочевой пузырь и кишечник при их удалении.

Знайте, на кого охотитесь. Если вы хотите добиться успеха, то сначала должны решить, какое животное надо ловить, продумать, как оно будет реагировать и какую лучше всего использовать приманку.

Крысы, мыши, кролики и белки легко попадают в ловушки. У этих небольших млекопитающих привычки постоянны, а зона их обитания ограничена. Найдите лаз или ход, поставьте приманку и ловушку.

Несколько советов. Ряд хитростей помогут увеличить ваши шансы на успех при ловле ловушками.

Чтобы поймать зверька, живущего в дупле дерева, суньте туда короткую раздвоенную палку и поворачивайте ее так, чтобы на нее намоталась шкурка находящегося в дупле животного. Вынимая палку из дупла, держите ее крепко.

Выкуривайте землеройных животных из их нор. И как только добыча появится, ловите ее петлей, прикрепленной к концу длинной палки.

Насадите на рыболовный крючок мелкую рыбешку и положите на берегу около воды. Возможно, ее схватит птица.

Ставьте силки или ловушки ночью на тропе со свежими следами или пометом. Устанавливайте их в тех местах, где раньше разделяли убитых животных. В качестве приманки используйте их внутренности. Поставив ловушку

на тропе, соорудите барьеры по обеим ее сторонам. Эти барьеры должны быть сделаны из сухих веток, палок и сухих листьев в форме большой буквы V, они будут направлять животное. Если зверь движется немного в стороне от тропы и натолкнется на барьер, он не перепрыгнет его и не наступит на него, а пойдет вдоль барьера и подойдет к ловушке. Соорудив барьер, побрызгайте вокруг него кровью или мочой животного. Это уничтожит человеческий запах. Если это невозможно, разведите костер и окурите дымом вокруг. После этого животное не почует запах человека.

Вы должны знать устройство самоловов, чтобы использовать их для добывания пищи, а также, чтобы не пострадать от самоловов, установленных другими охотниками. Если Вы идете по звериной тропе, есть риск наткнуться на приспособление, установленное другим охотником. Опасность может быть с любой стороны, в том числе сверху и сзади. Известны следующие *типы самоловов*:

- замаскированная яма с вбитыми в дно острыми кольями;
- сеть, поднимающаяся вверх, или падающая сверху, или преграждающая путь;
- самозатягивающаяся петля;
- падающий груз;
- качающийся груз;
- капкан со сходящимися створками;
- клетка с захлопывающейся дверцей;
- стрела, выпускаемая из лука.

Для изготовления самоловов из подручных материалов нужны лопатка, топор, нож, много веревки. В некоторых случаях можно использовать веревку, скрученную из сухой травы, стебли вьющихся растений, полоски тонкой древесной коры.

*Энергия, требуемая для срабатывания самолова*, может быть запасена с помощью следующих средств:

- поднятый груз;
- пригнутая к земле ветвь или верхушка дерева;
- согнутая ветвь (лук);
- скрученный жгут.

Возможные *способы воздействия самолова на жертву*:

- протыкание острием;
- перелом костей от падения груза;
- перелом костей от сильного сжатия;
- удушение (петлей);
- лишение возможности двигаться.

Подвесной силко. Привяжите скользкую петлю к концу согнутого молодого дерева. Сделайте петлю настолько широкой, чтобы в нее могла пройти голова зверя, но не могло проскользнуть туловище. Соорудите сторожок таким образом, чтобы молодое деревце держалось в согнутом положении (рис. 3). Делайте сторожок очень чутким, чтобы малейший толчок петли мог его спустить.

Простая затяжная петля. Эта простейшая ловушка – важное средство выживания. Она эффективна для ловли мелких животных и птиц.

Неподвижная ловушка. Эта ловушка особенно удобна для ловли кроликов. Привяжите петлю к бревну, дереву или к воткнутой в землю рогатине и установите ее около куста или ветки, как показано на рис.

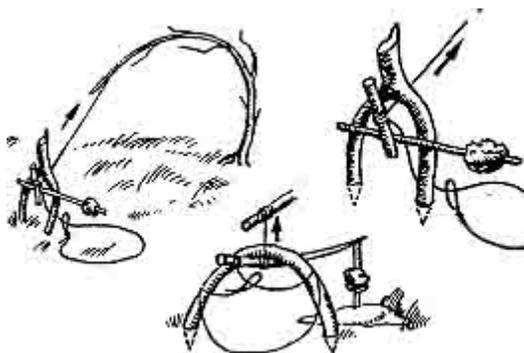


Рис. 3. Подвесной силок

Рис. 4. Неподвижная петля-ловушка на мелкую дичь

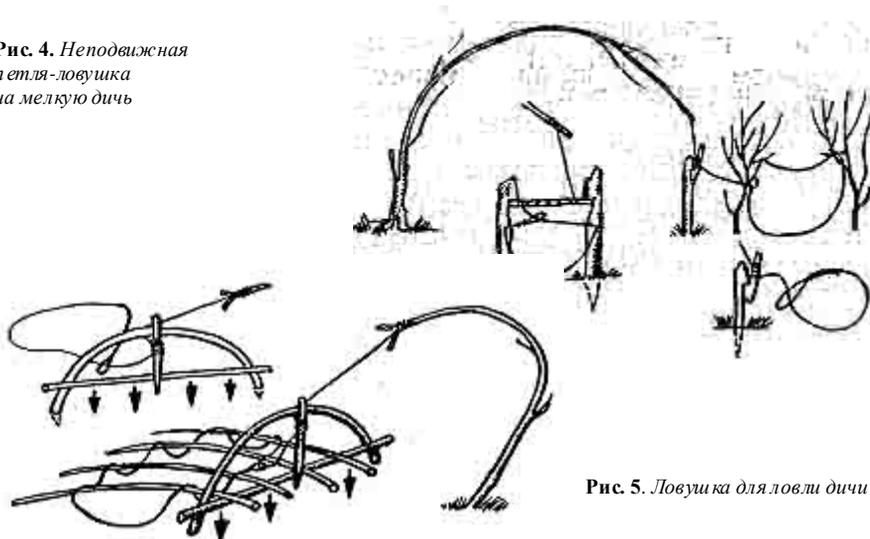


Рис. 5. Ловушка для ловли дичи за ногу

Это приспособление годится для ловли мелких животных и птиц. Закройте ловушку листьями или травой (рис. 5).

Западня. В западню можно ловить средних и крупных животных, однако пользуйтесь этим способом только в тех местах, где наблюдается достаточное количество крупных животных, чтобы не зря тратить время и силы на сооружение западни. Стройте западню около звериной тропы или на ней, вблизи речки. Проверьте, чтобы дерево, которое должно будет упасть, беспрепятственно проходило между вертикальными столбами, а приманка была достаточно далеко от нижнего бревна, чтобы обеспечить падение бревна до того, как животное отдернет голову.

Возьмите камень или тяжелое бревно, установите его под углом на сторожок. Привяжите к нему приманку. Когда животное прикоснется к приманке, груз упадет.

#### 4.5. Рыбная ловля.

Имейте в аварийном запасе рыболовные крючки (большие и малые), леску (толстую и тонкую), свинцовые грузила. Поплавков всегда можно сделать из подручных средств. *Вот азы рыболовной тактики:* Рыба плохо клюет в жаркий день. Лучшее время клева - раннее утро. Больше рыбы там, где слабее течение, илистое дно, коряги, тень от деревьев. Не разговаривайте громко: рыба не любит шума. Рыба может видеть рыболова и уплыть от него. При пересечении "водной преграды" вплавь можно запутаться в чужих сетях. В такой ситуации от ножа мало толку.

*Импровизированные приспособления для рыбной ловли.* Если у вас нет крючков, сделайте их из гвоздей, булавок, костей или из твердой древесины (рис. 6, слева).



Рис. 6. Импровизированные приспособления для рыбной ловли

Крепкую лесу можно сделать из луба дерева или из волокон материи. Используя луб дерева, свяжите вместе концы двух прядей и надежно закрепите их. Возьмите по пряди в каждую руку и ссучивайте их по часовой стрелке, одновременно свивая вместе против часовой стрелки. В случае надобности для удлинения лесы свяжите вместе несколько таких нитей. Если есть парашютные стропы, используйте их для лески. Маленькие гвоздик тоже могут пригодиться.

Может случиться, что, несмотря на хорошо сделанную лесу и подходящую наживку, вы не поймаете ни одной рыбы. Не падайте духом, так как есть другие способы ловли, которые могут оказаться более продуктивными.

*Перемет.* С помощью неподвижного перемета можно ловить рыбу в том случае, если есть время остаться у озера или реки подольше. Привяжите к леске несколько крючков, насадите наживку и прикрепите лесу к свисающей над водой ветке, которая будет сгибаться, если на крючок попадет рыба. Перемет можно оставить в воде на весь тот период времени, в течение которого вы будете находиться в этом районе. Периодически проверяйте, не нужно ли снять рыбу и заменить наживку на крючках.

Лучшим крючком для перемета является так называемая «разворачивающаяся шпилька» (рис. 6, справа). Вставьте ее в кусочек наживки. После того как рыба проглотит наживку, шпилька становится поперек и застревает в желудке, удерживая рыбу на леске.

*Ловля рыбы на блесну.* Для ловли рыбы этим способом необходимы: гибкий камыш или шест длиной 2–3 м, крючок, кусочек блестящего металла в форме обычной блесны, кусочек мяса, или кишечник рыбы, леса длиной примерно 25 см. Прикрепите крючок к концу короткой лесы точно под блесной и привяжите лесу к

концу шеста. Выбрав место лова у зарослей речной травы или лилий, болтайте крючком и блесной под водой у самой поверхности. Время от времени шлепайте по воде концом шеста, чтобы привлечь к наживке внимание крупной рыбы. Этот метод особенно эффективен ночью.

Ловля рыбы руками. Этим способом хорошо пользоваться в небольших речках с обрывистыми берегами или в мелких прудах, образовавшихся после половодья. Опустите руки в воду и дайте им привыкнуть к температуре воды. Медленно запустите руки под выступающий над водой берег, держа их как можно ближе ко дну. Слегка шевелите пальцами, пока не прикоснетесь к рыбе. Затем осторожно передвигайте руки по брюху рыбы до тех пор, пока не дойдете до жабр. Схватите ее крепко позади жабр.

Ловля рыбы в замутненной воде. Небольшие изолированные водоемы, образовавшиеся после половодья, обычно изобилуют рыбой. Поднимите со дна ил ногами или палкой, и рыба начнет искать чистую воду на поверхности. Тогда выбрасывайте ее руками из воды на берег или глушите ударом палки.

Ловля сеткой. У берегов озер и рек, а также в их притоках обычно много рыбы. Однако она слишком мелка для того, чтобы ловить ее на крючок, но достаточно велика для ловли сеткой. Выберите молодое деревце, имеющее форму рогатки, и сделайте из него круглый каркас сачка. Чтобы затянуть дно каркаса, приметайте или привяжите к нему нижнюю рубашку или воспользуйтесь тканеподобным материалом. Черпайте этим приспособлением воду против течения вблизи камней и в заводях.

Ловушки. Этот способ пригоден для ловли рыбы, как в пресной, так и в соленой воде, особенно если рыба ходит стаями. В озерах и крупных реках рыба обычно приближается к берегу и к мелководью утром и вечером. Морская рыба, идущая большими стаями, регулярно подходит к берегу с приливом и часто движется параллельно берегу, держа курс на препятствия, находящиеся в воде.

Если вы находитесь на берегу моря, выбирайте место для ловушки во время прилива, а соорудите ее во время отлива. Находясь среди скал, используйте для этой цели естественные заводи между ними. На песчаном берегу используйте для ловушек отмели и углубления между ними. Ловите рыбу с подветренной стороны.

В небольших мелких речках делайте ловушку, перекрыв речку палками, кустами, камнями, оставив узкое отверстие в небольшой загончик, сделанный из камней или кустов. Загоняйте рыбу в ловушку. Глушите, или ловите ее, когда она входит в мелководье.



Рис.7. Ловушка для рыбы типа ветеря

На реках самые лучшие ловушки – по типу венгеря (рис. 7). Но изготовить их не так-то просто.

Ловля рыбы с помощью оружия. Если у вас есть достаточное количество боеприпасов, попробуйте стрелять по рыбе. Цельтесь немного ниже рыбы на глубине не более 1 м.

Взрывом ручной гранаты или тротиловой шашки в стае рыб вы обеспечите себя пищей на несколько дней. Сушите и храните рыбу, если не можете съесть ее всю в свежем виде.

Подледный лов. Зимой рыбу ловят, делая лунки во льду. Лунку можно сохранить, закрыв ее ветками кустарника и засыпав сверху рыхлым снегом.

Рыба обычно собирается в глубокой части водоема, поэтому прорубайте лунки над самым глубоким местом. Поместите над каждой лункой приспособление, изображенное на рис. 8. Если флажок поднялся вверх, снимите рыбу и смените наживку. Возьмите шест длиной в 1 м и веревку настолько длинную, чтобы она могла достать до дна в том месте, где вы ловите рыбу. Сделайте из консервной банки или из любого другого кусочка блестящего металла небольшую, наподобие блесны, вертушку. Прикрепите крючок к лесе, а чуть выше его – вертушку. Во время ловли двигайте удочку то вверх, то вниз, чтобы блестящий кусочек металла колебался.

Ловите рыбу в тех местах, где дно образует обрыв, около зарослей тростника или у скал.

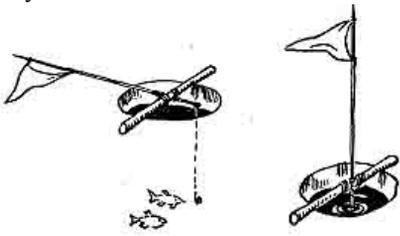


Рис.8. Сигнализатор для подледного лова рыбы

#### 4.6. Опасные животные.

##### 4.6.1. Комары и москиты.

*Комары* переносят до 50 вирусных, бактериальных и паразитных заболеваний, в том числе малярию, туляремию, сибирскую язву.

Комаров привлекает тепло тела, запах пота, повышенная концентрация углекислого газа в выдыхаемом воздухе.

Скорость преследования жертвы комаром - 4..7 км/ч.

*Москитов* известно более тысячи видов. Зона обитания простирается на север до 50-й параллели северной широты. Наиболее заметное отличие от комаров - коричнево-серая или желтая окраска. Переносят большой набор разных болезней, в том числе лейшманиоз. В природе обитают в норах животных, дуплах деревьев, пещерах. Летят на добычу на расстояние до 1,5 км. В населенных пунктах живут в норах домовых грызунов, под полами, в подвалах. Для размножения москитам нужны мелкие водоемы со стоячей теплой водой, Например, лужа или консервная банка. Самки москитов пьют кровь. Большинство видов атакует человека ночью и особенно активно сразу после захода солнца и незадолго до восхода. Если погода

облачная, комары нападают и днем. Они редко ограничиваются одним "приемом пищи". Чтобы насекомые не кусали, когда Вы спите, завяжите лицо полотенцем и дышите через ткань. Из жесткой пластиковой сетки для окон пошейте мешок на голову и надевайте его на ночь. Мешок не должен нигде прикасаться к Вашему лицу, иначе за долгую ночь комары это место непременно обнаружат.

Толстая ткань типа солдатского сукна насекомыми не прокусывается. Тонкая рубашка защитит только в тех местах, где не прикасается к телу.

*Радикальная защита от комаров и москитов* включает следующее:

1. Уничтожение луж, болотистых мест, резервуаров стоячей воды.
2. Распыление инсектицидов в помещениях, где зимуют насекомые: подвалах, чердаках.
3. "Нефтевание" водоемов: разлитие керосина или других малолетучих нефтепродуктов, образующих в воде пленку, которая препятствует дыханию личинок комара.

Чтобы уменьшить зуд на местах укусов, смазывайте их одеколоном или раствором нашатырного спирта. Используйте репелленты. Репеллентом можно пропитывать одежду и сетку над кроватью. Он действует от 3 до 8 часов - в зависимости от репеллента, от насекомых, от погоды. Репелленты могут повреждать пластмассу и синтетические ткани.

#### **4.6.2. Мошки.**

Переносчиками болезней (онхоцеркоза) мошки являются только в Африке, Южной и Центральной Америке. Личинки мошек развиваются в быстротекущих реках, соответственно размещены и места распространения этих насекомых.

#### **4.6.3. Мухи.**

Мухи разносят инфекции, яйца и личинки глистов. Некоторые тропические мухи питаются человеческой кровью.

Для защиты от мух поставьте сетки на окна и двери. Устраивайте ядовитые и липкие приманки.

Имейте под рукой мухобойку - палку с эластичным лепестком на конце. Детский пистолет, выпускающий стрелу с резиновой липучкой на конце - эффективное и приятное средство для расправы с мухами.

Мусор закапывайте или сжигайте. Имейте наготове яму и кучу земли при ней. Фекалии закапывайте, или плотно закрывайте, или заливайте раствором хлорамина. Не выливайте помой на землю: выройте узкую яму и закрывайте ее крышкой.

Если жизнь принудит Вас поселиться в сельской местности, агитируйте соседей на борьбу с мухами: мухи в деревне общие.

*Комнатная муха:*

Продолжительность жизни - около 1 месяца. Откладывает яйца в гниющие вещества растительного и животного происхождения.

Переносит кишечные инфекции (холеру, дизентерию, брюшной тиф и пр.), возбудителей туберкулеза, яйца глистов.

*Вольфартова муха:*

Крупная муха светло-серого цвета. Встречается на Кавказе, в Средней Азии и более северных районах. Живородящая. Летит на запах разлагающихся тканей (на рану), на лету впрыскивает свои личинки в тело человека. Личинки сразу

внедряются в тело "хозяина" и питаются им. Покидают "хозяина" только перед окукливанием.

Муха может внедрить свои личинки в глаз человека. Особенно страдают от этого дети. Известны случаи смертельного исхода.

#### **4.6.4. Оводы.**

Оводы прокусывают тонкую рубашку или, во всяком случае, полагают, что у них это получится. Если на Вас два слоя одежды, то насекомые атакуют только открытые части тела. Носите перчатки летом. Не думайте, что Вы будете особенным: обратите внимание, как одеваются для джунглей рейнджеры в американских боевиках. Голые торсы - это киношный эффект, а вот перчатки - жизненная правда.

#### **4.6.5. Клещи.**

Продолжительность жизни некоторых видов клещей - до 25 лет. Отсутствие пищи некоторые насекомые выдерживают до 10 лет.

Таяжный клещ: Переносит вирусный весенне-летний энцефалит. Размер кровососущей самки - до 4 мм. Окраска коричневая.

Собачий клещ: Переносит туляремию, энцефалит. По размеру и цвету схож с таяжным клещом. Поджидает добычу, сидя на нижних ветках деревьев, кустов.

Поселковый клещ: Переносит возвратный клещевой тиф. Обитает в норах грызунов, в постройках для животных, в жилище человека. Способен голодать до 10 лет, сохраняя способность к передаче заболевания.

Описанные клещи атакуют открытые участки тела или заползают под одежду. Отправляясь в лес, надевайте сапоги или заправляйте штаны в шерстяные носки. Носите рубашку, застегивающуюся на "молнию", а не на пуговицы. Рубашка должна быть заправлена в штаны. Периодически осматривайте одежду. Если обнаружили на теле клеща, не давите и не сбрасывайте его, так как он оставит у Вас в теле свой хоботок, и будет опухоль. Капните на клеща йодом или слегка прижмите его спичкой, чтобы он извлек хоботок сам.

От энцефалита делаются прививки.

Чесоточный клещ: Размеры 0,3 на 0,3 мм. Продолжительность жизни 4.5 недель. Самки прогрызают ходы в коже человека. Ходы заметны как беловатые линии. Самцы живут на поверхности кожи и проникают в прогрязенные самками ходы для оплодотворения. Клещ может поражать любые участки кожи, но чаще всего - на тыльной поверхности кистей, между пальцами, в подмышечных впадинах, в промежности. Вызывает зуд, усиливающийся по ночам.

#### **4.6.6. Чешуекрылые.**

Гусеницы некоторых бабочек покрыты защитными зазубренными волосками, которые легко выпадают и могут попасть на кожу, в глаза, в дыхательные пути, а с немьглыми плодами - в пищеварительный тракт. Обычные симптомы поражения - воспаление кожи, конъюнктивит.

Напороться на гусеницу можно, например, при работе в саду. Защита: закрывать одеждой тело, надевать очки, перчатки. Место на коже, к которому прикасалась гусеница, надо обдуть, но не вытирать, так как волоски глубже вонзятся в кожу.

#### 4.6.7. Вши.

Если беспокоит зуд, одной из возможных причин могут быть вши. Паразитирующие на человеке вши разделяются на платяных, головных и лобковых. Соответственно они и размещаются, редко вторгаясь в чужую зону.

Лобковая вошь возбудителей болезней не переносит. Живет до 26 дней.

Головная вошь переносит возбудителей сыпного тифа. Живет до 38 дней. Отложенные яйца (гниды) приклеивает к волосам.

Платяная вошь переносит сыпной тиф, возвратный тиф. Живет до 48 дней. При температуре воздуха 27 градусов может двигаться со скоростью до 35 см/мин. Живет на одежде. На тело хозяина переходит только для сосания крови. Укус вши не опасен. Возбудители тифа обитают в кишечнике насекомого. Заражение человека происходит при попадании фекалий вши или остатков раздавленной вши в ранку на теле человека.

Из медицинских средств выведения вшей известна серортутная мазь.

Можно избавиться от вшей без использования инсекцида: Вымойтесь, одежду и постельное белье прокипятите. Если вши - на голове или на лобке, выбрейте соответствующее место и передавите вшей вручную. Не травите вшей керосином, дихлофосом и другими ядовитыми жидкостями: слишком много вреда для собственного организма. В отличие от блох, вши, паразитирующие на животных, на человека не переходят.

#### 4.6.8. Блохи.

Каждый вид блохи предпочитает хозяина определенного вида (крысиная блоха - крыс, собачья - собак, сусличья - сусликов и т.п.) но может и менять вид хозяина. Блохи переносят чуму и туляремию. Наиболее опасны в этом отношении крысиная блоха и сурковая блоха. Заражение происходит при укусе. Можно заразиться чумой не только через блох, но и при непосредственном контакте с больным животным - например, при снятии шкурки.

В отличие от вшей, блохи часто покидают "хозяина" и возвращаются на него вновь. В помещениях они откладывают яйца в щелях пола, в сухом мусоре. Для уничтожения и профилактики блох следует поддерживать чистоту в жилище, заделывать щели в полу, а также ликвидировать грызунов, поселяющихся вблизи человеческого жилья.

#### 4.6.9. Ядовитые насекомые.

Множественные укусы пчел могут привести к смерти. Опасная аллергия на пчелиный яд наблюдается у 2% людей. Пчел вблизи улья могут привести в раздражение резкие запахи: духов, одеколона, алкоголя.

Действия при укушении: удалить жало из ранки, смазать ранку одеколоном. Если у Вас аллергическая реакция на пчелиный яд, надо "профилактически иммунизироваться очищенными препаратами из пчелиного яда". В чем это состоит, пособия не сообщают.

Шмели не агрессивны, то есть от тесного контакта с ними уклониться легко. Возможна аллергическая реакция на их яд.

Осы не нападают, если их не раздражать. Их привлекает сладкое. Можно кормить осу вареньем прямо с ладони - если не дергаться.

Шершни - агрессоры. Их укушение очень болезненно и опасно.

Многие виды жуков имеют ядовитые средства защиты. Не берите в руки жуков, о которых Вы мало что знаете. Не давите жуков на себе или голыми руками. Ядовитые выделения жуков могут вызвать воспаление кожи и отравление всего организма.

Отпугивающие выделения хорошо знакомой божьей коровки при попадании в ранку могут доставить много неприятностей.

Некоторые жуки, например, жук-бомбардир, очень метко выстреливают струю яда на расстояние около метра. Представьте, что этот яд попал Вам в глаз.

#### **4.6.10. Ядовитые членистоногие.**

Скорпионы обитают в южных районах. Для детей их укус может быть смертельным. При ужалении надо обеспечить больному покой, согреть зону ужаления, применить обезболивающие средства.

Паук каракурт встречается в Средней Азии и Казахстане. Укус паука каракурта смертельно опасен. Помогает глубокое прижигание ранки головкой воспламеняющейся спички, но не позже, чем через 2 минуты после укуса.

Паук тарантул встречается в пустынной, лесостепной и лесной зонах. Укус не смертелен. В месте укуса - сильная боль и отек, сохраняющиеся около суток.

Паук-крестовик широко распространен вплоть до Крайнего Севера. В месте укуса - жгучая боль, кровоподтек. Смертельные случаи неизвестны.

Ядовитые членистоногие выходят на охоту ночью. На ночь устраивайтесь так, чтобы они не могли к Вам подобраться. Не суйте руку в дупло, в нору. Будьте осторожны, когда поднимаете большие камни.

Устраивайте жилище так, чтобы в нем не могли завестись пауки: не должно быть укромных щелей, не защищенных сеткой выходов. Часто делайте уборку. Не спите на полу. Ножки кровати поставьте в емкости, наполненные водой.

#### **4.6.11. Многоножки.**

*Многоножки* - длинные подвижные существа отвратительного вида. Они ведут скрытый образ жизни, активны ночью, любят влажные места, днем прячутся в почве, под камнями, под опавшей листвой. У сколопендры и ее родственников ядовиты "ногочелюсти" возле головы. Укус сколопендры очень болезненный. Сколопендра может заползти в ноздрю спящего человека.

#### **4.6.12. Гельминты (глисты).**

Общие признаки поражения глистами: слабость, снижение аппетита. Если глисты - в кишечнике, то могут случаться боли в животе, понос, тошнота. Явных признаков может и не быть: "слабость" - понятие расплывчатое. Раз в несколько лет или после периодов неблагоустроенной жизни - проверяйтесь в поликлинике.

Глисты очень опасны. Личинки некоторых глистов странствуют по кровеносным сосудам, поселяются в мышцах, даже в глазах и мозге! Интересуйтесь видом своих фекалий. Вы можете обнаружить там маленьких белых червей, или больших красных, или похожие на лапшу членики, отвалившиеся от тел плоских червей.

*Профилактика:* ешьте семечки тыквы (но не грызите их немывтые оболочки!). Известно более 200 видов глистов человека. Соответственно разнообразны способы их выведения. Без врача не разберетесь. На крайний случай запасите экстракт мужского папоротника (передозировка вызывает отравление),

вермокс (глотать 100 мг раз в день 3 дня подряд), медамин (глотать 0,1 г 3 раза в день 3 дня). Заразиться глистами можно разными путями, в том числе неожиданными, например, через употребление плохо прожаренного или проваренного мяса раков, крабов.

#### **4.6.13. Собаки.**

Собаки распространяют блох, лишай, яйца глистов, бешенство и другие инфекции. Потрогав собаку, спешите вымыть руки. Бешенство распространяется при укусе. Небольшой укус может иметь место при игре с собакой, при кормлении. Для заражения достаточно слюне попасть в ранку на теле.

*Собаки могут нападать на человека* в следующих ситуациях:

1. Если "натравливает" хозяин.
2. Если посторонний посягает на территорию и вещи, которые животные считают своими и/или принадлежащими хозяину.
3. Если у них отбирают пищу.
4. Если их пытаются прогнать.
5. Если их загоняют в угол.
6. Без очевидных причин.

Нападение может произойти из-за взаимного непонимания. К примеру, собака скребется в калитку, но хозяин не слышит. Вы хотите помочь животному и пытаетесь открыть калитку. Собака кусает Вас вместо благодарности: Вы посягнули на ее территорию. Или Вы поставили малознакомой голодной собаке миску с едой. Вы хотите добавить еще и тянете на себя миску. Собака кусает Вашу дающую руку. Одиноким бродячим собакам, как правило, боятся людей. Не избалованные жизнью дворняжки, неоднократно битые, отступают, если только изобразить, что Вы наклоняетесь к земле за камнем. Большие непуганые собаки могут быть очень самоуверенны и очень опасны. Их могли специально тренировать для нападения на людей. Не бойтесь собак. По некоторым данным трусость имеет различимый собаками запах. Настройтесь на издавание запаха свирепости. Заведите себе трость и берите ее на прогулки. Один только вид палки удерживает на дистанции многих животных. Кстати, фехтование тростью изучается в восточных боевых искусствах. Потренируйтесь в нанесении ударов. Носите с собой маленький перочинный нож. Если собака нападет, загородитесь сумкой или свернутой одеждой. Пока собака будет рвать Вашу сумку, Вы достанете свое оружие. Научитесь раскрывать его быстро одной рукой.

#### **4.6.14. Крупные животные.**

Лось, буйвол, зубр, дикий кабан и др. крупные хищные животные могут проявлять агрессивность по отношению к человеку. Тактика нападения у этих животных состоит в том, чтобы с разгона врезаться в жертву. Они хорошие бегуны, и если рядом нет защищенного места, не пытайтесь спастись от них бегством, когда они уже устремились к Вам. Оставайтесь неподвижным и ждите их приближения. В последний момент отступите за дерево или прыгните в сторону. Из-за большой массивности тела животное пронесется мимо. Ему нужно время, чтобы развернуться. У Вас появится шанс залезть на дерево или где-то скрыться. Травоядное преследует Вас не ради утоления голода, и поэтому не будет разыскивать тщательно. Скорее всего, оно забудет о Вас сразу же, как только потеряет из виду. Не дразните животных: не приближайтесь близко, не трогайте их

детей. Неожиданная и необъяснимая вспышка агрессивности может случиться у полуручного животного, которое долгое время не давало повода для опасений. Не кормите его с рук, не трогайте, вообще держитесь подальше. Может быть, Вы давно его раздражаете, например, своим запахом, а животное не может выразить Вам своего отношения, но однажды потеряет сдержанность.

#### 4.6.15. Акулы

Существует более 300 видов акул. Акулы-людоеды достигают в длину 12 м. Для крупной акулы не составляет труда потопить небольшую яхту или траулер. Скорость движения некоторых акул превышает 40 км/ч. Жабры акулы - "наружные"; они должны непрерывно омываться водой. Обездвиженная акула гибнет от удушья. Тело акулы покрыто не чешуей, а особыми зубами. У некоторых акул они располагаются так плотно, что их не пробивает гарпун. От контакта с проплывающей рядом акулой у человека сдирается кожа.

Акула нечувствительна к боли и очень живуча. Бывали случаи, когда на человека бросалась выпотрошенная рыба, без признаков жизни лежавшая на палубе. Самое уязвимое место у акулы - жабры. Именно в них метят гарпуном охотники. Туда же следует направлять нож, если дошло до схватки. Раненная акула, из которой идет кровь, привлекает других акул и будет ими сожрана. Другие уязвимые места акулы - глаза и горло. Рана на горле вызывает сильное кровотечение, и акула быстро слабеет. В борьбе с одиночной акулой можно повысить свой шанс на выживание, если "оседлать" ее и вцепиться в спинной плавник. Ловцы акул приканчивают их ударом колотушки спереди по рылу.

Акул привлекает кровь даже в ничтожнейшей концентрации. Если у Вас на теле ранка, не лезьте в воду. Их также привлекают отбросы, падаль, рвота. Акула на большом расстоянии чувствует вибрацию бьющейся на крючке рыбы. Однако жертвой приплывшей "на рыбу" акулы может стать сам рыболов. Трепыхающийся в воде человек напоминает акуле беспомощную рыбу и увеличивает опасность нападения. Подводный охотник, транспортирующий убитую рыбу, должен тянуть ее за собой на веревке длиной не менее 5 метров. Пока акулы будут расправляться с рыбой, он получит шанс выбраться из воды.

Акулы заплывают в реки и поднимаются вверх по течению на сотни километров. Даже мелкая и узкая река может привлечь голодную акулу.

Акулы нападают на прибрежных купальщиков крайне редко. Во Флориде (США) подвергается нападению один из 5 миллионов купальщиков. Причиной проявляющейся иногда агрессивности акул, по-видимому, является, уменьшение количества их обычной пищи. В основном акулы движутся вслед за косяками рыб. К берегу акул могут привлечь сбросы нечистот, отходов скотобоен. Моретрясения и штормы могут вызвать изменение в кочевке рыб, а значит, и появление акул в необычном для них месте.

Большую опасность акулы представляют для тех, кто оказался в морской воде в результате катастрофы корабля или самолета. Акулы возбуждаются от крови, запрыгивают на спасательные плоты и шлюпки, срывают поднимаемых веревками на борт корабля людей, уже выгашенных из воды.

Голодная акула нападает мгновенно. Не слишком голодная может пару минут присматриваться, несколько раз таранить жертву носом. Сытая акула - большая редкость. Поведение акулы непредсказуемо. Ни одно нападение акулы на

человека не похоже на другое. Бывало, люди часами находились в воде, кишасей акулами, и оставались целы.

"Как и большинство хищников, акулы остерегаются серьезных схваток... По этой причине акулы начинают нападение с пробного толчка. Если жертва не защищается, акула ее хватает. Они глотают все без разбору. Поведение большой белой акулы непредсказуемо. Это настолько огромные, свирепые и сильные хищники, что у них нет естественных врагов, и поэтому они никогда не утруждают себя предварительной проверкой. Их атака внезапна, а мощь такова, что они вдребезги разносят небольшие суда и нападают даже на китов." Даже небольшие акулы могут напасть на человека и отодрать кусок мяса. Акула может атаковать на мелком месте: на глубине меньше метра. Чем ниже температура воды, тем меньше аппетит у акул. Они не нападают, если температура воды ниже 12 градусов. Вероятность нападения акулы ночью - значительно выше, чем днем. Ночью планктон поднимается к поверхности, за планктоном - питающиеся им мелкие рыбы, за мелкими рыбами - крупные хищные рыбы, а за ними - пожирающие их акулы. Когда одиночная акула нападает на группу людей, она обычно выбирает себе в жертву только одного из них и атакует его раз за разом. Но бывает, спасающие пострадавшего тоже подвергаются нападению. 15 % нападений акул на человека кончаются его гибелью, остальные - более или менее тяжелыми повреждениями. Акулье мясо очень вкусное, жир богат витаминами А и D.

#### **4.6.16. Скаты.**

Скаты встречаются во всех морях (теплых и холодных), и на всех глубинах. Некоторые из них обитают в пресной воде. Большинство скатов - малоподвижные обитатели дна. На ската можно наступить, двигаясь по мелководью. У скатов нет острых зубов. Основная их пища - моллюски и ракообразные, живущие на дне и имеющие панцирь, который скат дробит своими плоскими зубами. Электрические скаты имеют особые органы, вырабатывающие электрическое напряжение, и используют его для оглушения добычи. Некоторые из них создают разность потенциалов до 220 вольт. Скаты могут сильно "ударить" рыбака или пловца, который дотронулся до него.

Колпачеобразные скаты имеют на хвосте особый шип длиной 20.40 сантиметров. Шип очень тверд, снабжен зубринами, препятствующими извлечению его из раны, и желобком, по которому в рану затекает яд. Удар шипом может быть смертелен. Даже если рана сама по себе оказалась не опасной, попавший в нее яд вызывает сильную боль и может привести к параличу.

В США за год бывает примерно 1500 случаев нападения хвостоколов. Обычно человек наступает на хвостокла, который лежит на мелководье, частично зарывшись в песок.

#### **4.6.17. Ядовитые рыбы.**

Многие рыбы имеют ядовитые шипы. Напороться на шипы можно при купании, при рыбной ловле и даже на кухонном столе. У ската-хвостокла ядовитый шип размещается в средней части хвоста. У морского окуня ядовиты лучи спинного плавника. Некоторые рыбы имеют ядовитое мясо, ядовитую икру. Некоторые рыбы съедобны и даже вкусны, но имеют ядовитые внутренние органы, которые надо тщательно удалять: желчный пузырь, печень, половые органы. Чтобы

не запоминать, где что съедобно, потрошите всю рыбу подряд и основательно промывайте ей брюшную полость.

#### **4.6.18. Ядовитые морские беспозвоночные.**

Медузы, актинии, кольчатые черви, морские ежи, морские звезды, губки могут "обжигать" человека при контакте с ними. Картина отравления - от жжения кожи до остановки сердца. Для защиты кожи применяйте в воде гидрокостюм, маску, очки, перчатки, обувь или ласты. Не трогайте животных, если плохо знаете их особенности.

Иглы морских ежей ядовиты. Надо удалять из ранок обломки игл. Медузы "обжигают" при слабом контакте, но могут не среагировать на сильный. Повторный "ожог" (через несколько суток) может привести к более тяжелым последствиям. Избегайте подводных пещер: в них прячутся осьминоги и каракатицы. Они стремительно бросаются на жертву и кусают ее сильным роговым клювом. Их слюна ядовита.

#### **4.6.19. Ядовитые амфибии.**

Ядовита слизь на теле многих амфибий (жаб, лягушек, саламандр и т.д.). Яд амфибий не разрушается в пищеварительном тракте, так что не ешьте жаб сырыми. Не берите их в руки, потому что потом Вам, возможно, захочется почесать глаз. При сдавливании жабы продукт ядовитых желез может брызнуть на расстояние до 1 м. Не наступайте на жаб.

#### **4.6.20. Ядовитые змеи.**

Все змеи хорошо плавают. Охотятся обычно ночью. Ползают со скоростью до 8 км/ч. Гадюк можно встретить в норах животных, гнилых пнях, кустах, расселинах скал. Часто гадюки греются на солнце. При встрече с гадюкой лучше не совершать резких движений. На кобру можно наткнуться в заброшенном строении. Известны случаи поимки кобр в населенных пунктах и даже в крупных городах. Некоторые кобры плюют ядом в глаз с большой точностью. Гюрза может поселяться на возделываемых землях. Она хорошо лазит по деревьям, способна к резким броскам почти во всю длину тела. Эфа при движении производит шуршание - щетинками на боках тела.

Ужи и ужеобразные змеи кусаются. Их ядовитые зубы расположены в глубине челюсти и предназначены для мелкой добычи, которая уже пролезла в рот. Слюна с неядовитых зубов может тоже вызвать болезненные ощущения. *Правила поведения в "змеиных" местах:*

1. не трогать змей;
2. носить сапоги;
3. быть особенно внимательным в густой траве, в заросших ямах;
4. не ходить ночью - по крайней мере, без фонаря: многие змеи особенно активны в теплые летние ночи;
5. где много грызунов, там ожидать и змей;
6. не устраивать ночлега возле дуплистых деревьев, прогнивших пней;
7. прежде чем лечь спать - осмотреть постель;
8. если, проснувшись утром обнаружили на себе змею - не дергаться, позвать на помощь или ждать, пока змея уползет.

*При укусе змеи надо делать следующее:*

Положить пострадавшего в тень так, чтобы голова была опущена ниже уровня тела - на случай нарушения кровотока в мозге. Незамедлительно приступить к отсасыванию яда из ранки. По окончании прополоскать рот (отсасывавшему!). При наличии во рту кариозных зубов или ранки отсасывать нельзя, иначе можно отравиться. При отсасывании массировать область укуса по направлению к ранке. При первых признаках отека отсасывание прекратить, обработать ранку дезинфицирующим средством, наложить тугую стерильную повязку. Очень важно придать полную неподвижность пораженной конечности, чтобы уменьшить проникновение яда в лимфатическую систему. Можно принять обезболивающее средство: аспирин, пирамидон. **Категорически нельзя накладывать жгут.** Нежелательны и разрезы в области укуса, так как они приводят к образованию долго не заживающих ран и способствуют попаданию вторичной инфекции. Можно частично вымыть яд из ранки водой. Пострадавшему следует обеспечить покой и обильное питье, но только не спиртное. Развивайте гибкость тела, чтобы быть способным отсасывать яд из ранки на собственной ноге.

#### 4.7. Приготовление пищи.

Достаточное количество продуктов питания еще не решает проблемы питания личного состава группы. Продукты питания, которыми располагает группа, как правило, нуждаются в дополнительной обработке и приготовлении. Продолжительное потребление продуктов, годных к употреблению в пищу без приготовления (консервы, галеты и т.п.), т.е. однообразие пищи, отрицательно сказывается на физическом состоянии, приводит к потере аппетита при постоянном чувстве недоедания. Условия, в которых приходится готовить пищу (особенно горячую), существенно отличаются от обычных. Требования строгой маскировки, ограниченный ассортимент продуктов, отсутствие необходимого кухонного оборудования и другие обстоятельства осложняют процесс приготовления пищи. Тем не менее, надо прилагать все усилия к тому, чтобы пища была разнообразной и вкусной. Для этого каждый член группы должен иметь практические навыки по определению качества продуктов и знать простейшие способы приготовления пищи в полевых условиях. Важнейшее требование к продуктам - их доброкачественность, которая обычно определяется медицинским работником (санитаром), входящим в состав группы. При действиях в отрыве от основной группы каждый должен решать эту задачу самостоятельно.

Для определения качества продуктов надо руководствоваться следующими правилами: 1) *Консервы* не должны иметь вздутия стенок. Если вздутие незначительно, то после вскрытия и осмотра содержимого консервы тщательно пропарить или прокипятить. Остатки консервированной пищи хранить только в стеклянной или другой посуде, не подверженной окислению. 2) *Сыр* при нормальном состоянии дает кислую реакцию. Плесень на поверхности сыра обязательно срезают. Зимой следует угреблять плавленые сыры. Другие сорта сыра на морозе крошатся и приобретают вкус мыла. 3) В *масле животного происхождения* не должно быть горького вкуса и плесени. Плесень нужно срезать, а начавшее портиться масло перетапливать. Свежее растительное масло прозрачно и не имеет горького привкуса. 4) Затхлый запах и горечь *крупы* свидетельствуют о ее порче. Следует учитывать, что в крупе иногда заводятся различные паразиты. 5) *Соль и сахар* необходимо оберегать от попадания в них влаги, так как эти продукты гигроскопичны. Их следует содержать в закрытой посуде или в водонепроницаемой

таре (мешочках). Для предохранения соли от увлажнения в нее можно добавить немного крахмала (8-10%).

Важным моментом в питании является соблюдение принципа совместимости продуктов питания. В ситуации ограниченных возможностей в наборе и количестве продуктов, связанных с весовыми ограничениями в сложных походах, приходится заботиться не только о сохранности продуктов, но и об их эффективном усвоении. Рассмотрим особенности приготовления некоторых блюд из продуктов, которыми обеспечивают группы. Наиболее простыми в приготовлении являются различные супы. Нет необходимости пояснять, как готовятся супы из концентратов. Это обычно указывается на упаковке. Супы можно готовить с грибами, добавляя овощи или крупы, а также некоторые виды дикорастущей зелени. При приготовлении зеленых щей из шавеля, шпината, крапивы, лебеды и др. промывая, мелко нарезанная зелень варится до прозрачности. Ниже приводится *продолжительность варки некоторых продуктов*:

*Крупа:*

- манная 5-10 мин
- пшено, гречневая, ячменная 30-40 мин
- рис 40 мин
- перловая, пшеница 1-1,4 ч
- горох, фасоль (после вымачивания) 2-3 ч

*Макароны* до 20 мин

*Латша, вермишель* 10-15 мин

*Картофель* 20-45 мин

*Морковь, свекла* 1 ч

*Капуста свежая* 10-15 мин

*Лук* 15 мин

*Зеленые бобы, горох* 25-35 мин

*Крапива, щавель и др. зелень* 5 мин

Для грибного супа пригодны главным образом губчатые грибы (белые, подосиновики, маслята, крепкие подберезовики), а также некоторые пластинчатые (рыжики, опенки, сыроежки, шампиньоны и др.). Промытые, мелко нарезанные грибы сначала обдать кипятком, затем отжать и положить в холодную воду, варить около 1 часа. После этого положить соль, лавровый лист, крупу и варить еще 25 мин. Можно добавлять в суп картофель, крупы. Качество супа улучшается, если в конце варки заправить его поджаренным в масле мелко нарезанным луком. Грибной суп можно варить и так. Грибы немного обжарить с луком и перцем в масле, а затем положить их в кипяток, посолить и варить около часа. Из вторых блюд несложными в приготовлении являются каши, которые готовят из различных круп, бобовых, зерен пшеницы. Крупу тщательно промывают, а бобовые (горох, фасоль, бобы) и перловую крупу размачивают в холодной воде (6-12 ч). Крупу засыпают в кипящую воду и варят на небольшом огне (лучше на углях). Кашу можно варить до ее загустения, а затем завернуть котел в теплую одежду на 1-2 часа. Количество воды зависит от того, какую кашу хотят получить - густую или жидкую. В среднем на одну часть крупы требуется 5-10 частей воды. Соль лучше всего класть в процессе варки, а в кашу из бобовых - перед концом варки (через 2 ч после закладки бобов или гороха). Кашу варят исключительно на воде. Кашу можно заправлять сливочным или топленым маслом. Достаточно питательны

картофельные блюда: картофель печеный, жареный, вареный, картофельное пюре. Пекут картофель, закапывая клубни в горячую золу. Через 15-20 минут он готов. Картофель, другие клубни и корни можно печь другим способом. В большую жестяную банку насыпают песок, закрывают в него картофель и обкладывают банку горячими углями. Время приготовления увеличивается до 1 ч, но клубни не обгорают, и их легко найти в песке. Варить картофель можно в кожуре или очищенным. В первом случае лучше сохраняются витамины. Очень просто готовятся тушеная или обжаренная капуста. На хорошо разогретую сковороду кладут немного жира, а затем мелко нарезанную свежую капусту. Когда вода испарится, добавляют жир и жарят несколько минут. Солят после обжаривания, иначе капуста станет кислой и потеряет свежесть. При наличии муки в полевых условиях выпекают хлебные изделия. Для этого нужно уметь приготовить тесто - кислое или пресное. Приготовление кислого теста более сложно. Для него требуются дрожжи или другая закваска. Проще и доступнее приготовить тесто, добавляя в него питьевую соду или кислое молоко. Сода (1-2 чайные ложки на 1 кг муки) разводится в воде и смешивается с мукой. Соду можно заменить белым пеплом сгоревших поленьев листовых (крепких) пород. Пепла нужно брать столько же, сколько и соды (по массе). В зависимости от назначения тесто готовится: для оладьев - жидким, а для лепешек - густым и при разделке не прилипает к рукам. Лепешки, блины, оладьи можно печь на сковороде (металлическом листе), на котором предварительно растапливается масло. Хлеб можно выпекать и так. Длинную полоску теста толщиной 3-5 см скручивают спиралью на палку толщиной 5-8 см. Палку втыкают в землю наклонно у костра и периодически поворачивают, чтобы тесто пропекалось равномерно. Лепешки можно печь в золе. Для этого нужно разгрести часть костра, положить на разогретую землю лепешки и сверху засыпать горячей золой. Лепешки можно выпекать в ямке, обложенной разогретыми камнями. Небольшие кусочки теста жарят в расплавленном жире, как пончики. При этом внутрь можно положить капусту. В тесто можно добавлять сваренный и растертый (толченный) картофель (до 50% к массе муки). Хлеб и лепешки выпекают также из муки, которую получают путем соответствующей обработки некоторых растений: корневищ сусака, белой кувшинки, рогоза, тростника, дубовых желудей, исландского лишайника (мха). Хлеб из этих растений не менее питателен, чем из пшеничной муки. Корневища сусака, рогоза, тростника промывают, очищают от земли, нарезают мелкими кусочками (0,5-1 см) и сушат на горячем воздухе. Из корневищ белой кувшинки сначала готовят муку, как из сусака и рогоза. Для удаления из муки дубильных веществ, придающих горьковатый вкус, ее заливают холодной водой и доводят до кипения (операцию повторяют дважды). Слив вторую воду, снова заливают муку холодной водой, перемешивают и дают отстояться. Далее воду сливают, а муку раскладывают тонким слоем на ткани или бумаге и высушивают. Желуди очищают, нарезают на четыре части и заливают водой. Вымачивают двое суток, меняя воду не менее трех раз в сутки. Затем заливают холодной водой и доводят до кипения. После этого желуди размельчают, высыпают тонким слоем на подстилку и просушивают сначала на воздухе, а затем над костром. Высушенные желуди размалывают (толкут) в муку. Следует иметь в виду, что тесто из желудевой муки при выпекании сильно крошится. Лепешку, выпекаемую из такого теста на сковороде (железном листе), перед тем, как перевернуть, накрыть другой сковородой (листом) и, прижав, перевернуть обе

сковороды или листа. Чтобы удалить содержащиеся в исландском лишайнике горькие вещества, его нужно вымачивать в растворе соды или поташа (5 г на 1 л воды) в течение суток. После этого лишайник промывают и еще сутки выдерживают в чистой воде. Затем полученную массу нужно высушить, истолочь, и мука готова. Муку, полученную из названных выше растений, лучше использовать, примешивая к ржаной муке. Для приготовления пищи и обеспечения жизнедеятельности человеческого организма требуется соль. Получить соль можно из золы и путем выпаривания из морской воды. После выпаривания соль остается в виде вещества, напоминающего песок. Ни один напиток так часто не употребляется, как чай. Вкусный, ароматный чай можно приготовить не только из листьев чайного дерева, но и из листьев других растений. Правда, он не будет иметь теина (вещество, отгоняющее сон), но цвет, аромат и вкус его не уступят настоящему. В лесу можно приготовить чай из листьев земляники, малины, кипрея, черники, клюквы, брусники, вереска, зверобоя. Чай из земляничных листьев очень вкусен и ароматен. Листья земляники собирают с мая в течение лета, но лучше всего чай из листьев, начинающих краснеть (конец августа - сентябрь). Иван-чай собирают в июле - сентябре, листья брусники и черники - в мае-июле, вереска - в июле-августе.

Листья земляники, как и листья других растений, обрабатываются следующим образом: - завяливание - собранные листья рассыпают слоем не более 5 см в тени на день или сугки, пока они не станут вялыми; - скручивание - листья скручивают между ладонями, пока не выступит сок; - скрученные листья насыпают в ящик слоем 5 см, накрывают мокрой тканью и держат при температуре +26°C 6 - 10 ч (ферментация); - сушка: ферментальные листья сушат в течение 40 мин при температуре +100°C (в печи).

#### **4.7.1. Способы приготовления пищи.**

Обработка пищи делает большую часть продуктов более вкусными, легкоусваиваемыми, уничтожает бактерии, отравляющие и другие вредные вещества, содержащиеся в растительной и животной пище.

Кипячение (варение). Это лучший способ приготовления, поскольку продукты варятся в своем естественном соку. В качестве посуды для варки можно использовать любую емкость, удерживающую пищу и воду. Например, воду можно вскипятить в углублении, сделанном в глине, или в полом бревне, опуская в воду раскаленные камни. Половина зеленого кокосового ореха или кусок бамбука, подрезанного выше или непосредственно над соединительным швом, можно удачно использовать для кипячения воды, поскольку такая "посуда" не сгорает до того, как вода достигнет точки кипения. Березовая кора и листья банана также являются хорошим для этого средством. Их края можно скрепить колычками или лучинками дерева. Воду можно кипятить в созданном таким образом черпачке, покрытом с внешней стороны глиной.

Тушение. Эту операцию можно сделать в поставленной на ровном, умеренном огне духовке. Это может быть яма под огнем, закрытая посуда или листья, бумага, смазанная с внешней стороны глиной. Для тушения продуктов в яме необходимы прежде всего горячие угли. Опустите закрытую посуду с водой и продуктами в яму. Разместите вокруг нее слой углей, а сверху прикройте тонким слоем грунта. Если это возможно, замостите яму камнями, чтобы лучше удерживать

тепло. Использование этого метода предохраняет продукты от попадания в них мух и других насекомых.

Приготовление на пару. Этот способ не требует какой-либо погоды и им можно воспользоваться в случае, когда продукты не требуют длительного приготовления. Поставьте завернутые в листья продукты на горящие угли в вымощенной камнями яме. Уложите слой грунта поверх листьев и вокруг шеста. Выньте его и лейте воду через оставшееся отверстие. Это медленный, но эффективный способ приготовления пищи. Подсушивание. Этот метод может быть предпочтительнее в некоторых случаях, в частности, для зерен и орехов. Чтобы подсушить продукты, установите их в металлический контейнер и прожаривайте медленно. Если под рукой нет контейнера или коробки, используйте плоские камни.

Обжаривание на огне. Это один из быстрых способов приготовления пищи.

Запекание. Обычно Запекание - это приготовление пищи в духовке на равномерном слабом огне. В качестве духовки можно использовать яму под кустом или закрытый котелок. Кроме того, пищу можно завертывать в листья или обмазывать глиной. Чтобы приготовить пищу в яме, прежде всего, заполните ее горячими углями. Поставьте закрытый котелок с водой и продуктами. Положите на него слой углей, а сверху покройте тонким слоем земли. Если есть возможность, выложите внутри яму камнями, чтобы в ней задерживалось больше тепла. Приготовление пищи в такой печи предохраняет ее от мух и других паразитов, кроме того, ночью не будет видно огня. Утварь. Любая вещь, пригодная для хранения продуктов и воды, может служить кухонной утварью - черепаший панцирь, морские раковины, листья, бамбук или куски коры.

Приготовление пищи из растений. Замачивание, отваривание, засаливание, выпечка - все эти способы улучшают вкус продуктов. Обстоятельства и характер продукта диктуют выбор способа их приготовления. Желудь становится вкусным, если его продержать в концентрированном растворе соли.

1) Варка растений в котелке. Варите листья, черенки и почки растений до тех пор, пока они не станут мягкими. Если у плода горький вкус, смените несколько раз воду. Это выведет горечь. 2) Корни и клубни. Их можно сварить, но легче их потушить или прожарить на вертеле. Некоторые корни и клубни обязательно надо отварить для выведения вредных веществ, таких, как, например, кристаллы оксолиновой кислоты. 3) Орехи. Большая их часть съедобна в сыром виде, но некоторые - желуди, к примеру, лучше раздробить и подсушить. Каштаны становятся вкуснее, будучи прожаренными, пропаренными или потушенными. 4) Зерна и семечки. Они вкуснее после подсушки, но съедобны и в сыром виде. Можно также подсыпать их в тесто. 5) Сок (живица). Вы можете превратить в сироп любой сок растений, содержащий сахар, для чего необходимо прокипятить сок. 6) Фрукты. Тушите фрукты с толстой кожей, кипятите те, что содержат сок. Многие фрукты вкусны и в сыром виде.

Приправа. Соль можно получить, прокипятив морскую воду. Зола сожженных веток колючей пальмы или орешника, а также других растений содержит соль, которую можно развести в воде. После испарения воды она остается в сосуде, имея черный оттенок.

Выпечка хлеба. Хлеб можно сделать из муки и воды. Если возможно, используйте морскую воду, содержащую необходимую соль. После того как хорошо размешали тесто, поставьте его в импровизированную печь с песчаным

полом. Затем покройте тесто раскаленными углями. Практическим путем вы должны достаточно хорошо определить температуру и позицию теста, чтобы песчинки не прилипали к выпечке. Другой метод - оберните тесто вокруг зеленого прутика, очищенного от коры, и установите его над огнем. Прутик должен быть предварительно обожжен, чтобы его сок не испортил вкус хлеба. Хлеб можно получить также, прилепив обернутое в тонкую материю (или бумагу) тесто к горячему камню. Немного дрожжей, добавленных в тесто для его закваски, улучшат качество хлеба.

#### **4.8 Разведение огня и приготовление пищи.**

Огонь необходим для обогрева, сушки одежды, сигнализации, приготовления пищи, очистки воды путем ее кипячения. Время выживания увеличится или уменьшится в зависимости от вашей способности разводить огонь. При наличии спичек вы можете разводить огонь в любых условиях и в любую погоду. Если ожидаются действия в отдаленных местностях, запасайтесь достаточным количеством спичек, которые всегда надо держать при себе в водонепроницаемом пакете. Необходимо научиться как можно дольше сохранять пламя спички при сильном ветре.

##### **4.8.1. Топливо, трут и определение места для костра.**

Маленький огонь легче разводить и контролировать, чем большой. Несколько маленьких костров, разведенных в холодную погоду вокруг вас, дадут больше тепла, чем большой костер.

Определите и четко ограничьте место разведения огня, чтобы избежать большого лесного пожара. Тщательно выбирайте место для костра, чтобы не загорелся лес или сухая трава.

Если костер приходится разводить на влажной почве или на снегу, вначале положите прослойку из бревен или камней. Защищайте огонь от ветра отражателем. Это позволит направить тепло в нужном направлении.

Для разных целей существуют различные способы разведения костра.

Костер «колодец» (поленья, сложенные срубом) – дает низкое и широкое пламя (рис.9,а).

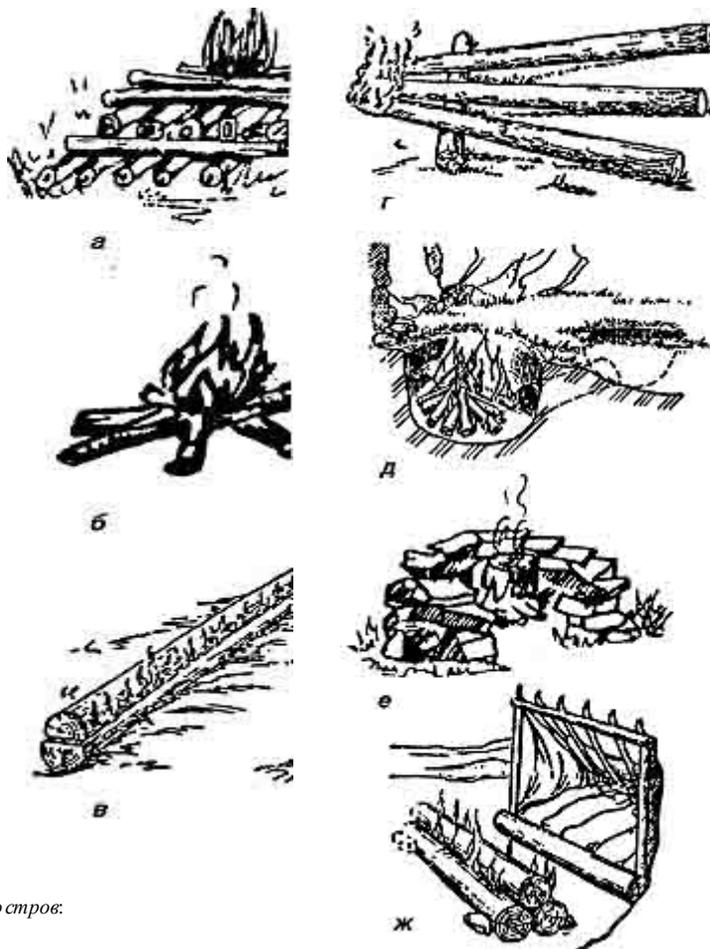
Костер «звездный» (из составленных концами, в виде звезды, толстых поленьев) хорош для длительного поддержания огня без постоянного подкладывания сучьев. Такой костер незаменим ночью: достаточно лишь время от времени пододвигать поленья к центру (рис. 9, б).

Костер «таежный» из двух уложенных одно на другое бревен горит в течение 9–10 часов, требует незначительного ухода и наиболее пригоден для устройства между больших двусторонних заслонов. Его устраивают из двух сухих смолистых бревен диаметром 25–30 см, отесанных на один кант и глубоко насеченных по отеске топором. Бревно кладут одно на другое отесанными сторонами с прокладкой между ними щепок и стружек и разжигают по всей длине; более толстое бревно кладут снизу, так как снизу бревно горит быстрее (рис. 9, в).

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 пригоден для небольших односторонних заслонов (рис. 9, г).

Костер «полинезийский» («ямка») невидим и дает много углей и золы. Для такого костра вырывают яму, обкладывают стенки ее поленьями (или камнями), а

на дне разводят огонь (рис. 9, д). 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, куском жести. Костер «ямка» 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.



**Рис. 9.** Виды костров.

- а – колодец,
- б – звездный,
- в – таежный,
- г – охотничий,
- д – ямка,
- е – очаг,
- ж – нодья.

Костер «очаг». В горах, где трудно выкопать яму, нужно сделать из камней очаг, оставив с наветренной стороны отверстие для притока воздуха (рис. 9, е).

Костер «нодья» разводят при необходимости длительного обогрева (рис. 9, ж). 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. «Нодья» разгорается постепенно, горит жарким пламенем (и ровно) в течение нескольких часов. Жар можно регулировать раздвигая или сдвигая нижние бревна.

В качестве топлива используйте сухостой и высохшие ветки. В костер кладите преимущественно березовые, ольховые, сосновые и еловые дрова. Осина, лиственница, рябина, черемуха дают мало жару. Остерегайтесь класть в костер свежую хвою: она дает густой дым.

Правильно регулируйте горение костра. Закрывайте угли от ветра. Поддержание огня требует меньшей затраты сил, чем добывание нового. На ночь костер следует гасить, но чтобы утром не тратить времени и спичек на его разведение, засыпьте угли золой. Утром они будут еще тлеть, и вы легко раздуете огонь.

В мокрую погоду сухое топливо вы найдете под стволами поваленных деревьев. В местностях с редкой растительностью в качестве топлива можно использовать сухие травы, животные жиры, а иногда даже уголь, сланцевый деготь или торф, которые могут находиться на поверхности почвы.



Рис. 10. Поддержание и добывание огня.

Если поблизости имеются обломки самолета, попавшего в аварию, используйте в качестве топлива смесь бензина и масла (нефти). Также могут быть использованы и некоторые растения, но ни в коем случае не ядовитые. Для разведения огня воспользуйтесь тем, что быстро загорается, к примеру, маленькие

бруски сухого дерева, еловые шишки, кора деревьев, хворостинки, листья пальмы, засохшие еловые иглы, травы, лишайники, папоротники, губчатые нити гигантского дождевика (гриб), который к тому же съедобен. Прежде чем пытаться зажечь костер, приготовьте из сухого дерева стружку. Один из наиболее удобных и лучших материалов для разведения огня - гниль высохших деревьев или бревен. Гниль можно отыскать даже в мокрую погоду, расчищая влажный верхний слой такого дерева ножом, острой палкой или даже руками. Бумага и бензин пригодятся в качестве трута. Даже в дождь смола еловых шишек или сухие пни быстро загорятся. Сухая кора березы также содержит смолистые вещества, которые быстро загораются. Сложите эту растопку шатром или между бревнами (рис. 10, а). Правильно поддерживайте огонь. Используйте свежесрубленные бревна или торец толстого гнилого бревна, чтобы огонь горел медленно. Защищайте красные огоньки от ветра. Покрывайте их пеплом и сверху слоем почвы. Таким образом, вам легче будет поддерживать огонь, чем разводить его заново. В северных льдах или в местности, где другие виды топлива недоступны, следует использовать животный жир.

#### **4.8.2. Разведение огня без спичек.**

Прежде чем попробовать зажечь огонь без спичек, приготовьте несколько сухих легковоспламеняющихся материалов. Затем укройте их от ветра и влаги. Хорошими веществами могут быть гниль, лоскутики одежды, веревка или бечевка, сухие пальмовые листья, деревянные стружки и опилки, птичьи перья, шерстистые ворсинки растений и другие. Чтобы запастись ими на будущее, отложите часть в водонепроницаемый пакет.

Солнце и линза. Объектив фотоаппарата, выпуклая линза от бинокля или телескопа, наконец, зеркало могут быть использованы для фокусирования солнечных лучей на легковоспламеняющиеся вещества.

Кремень и огниво (стальная пластинка). В случае отсутствия спичек это лучший способ быстро зажечь сухой трут. В качестве кремня может служить соответствующая сторона водонепроницаемой спичечной коробки или твердый кусок камня. Держите кремень как можно ближе к труту и ударьте им о стальное лезвие ножа или о какой-нибудь маленький брусок стали. Ударяйте так, чтобы искры попадали в центр трута. Когда он начнет дымить, слегка подуйте на пламя. Можете добавить в трут немного топлива или же перенести трут на топливо. Если не удастся высечь искру с первым камнем, пробуйте с другим.

Трение дерева о дерево. Учтя, что получение огня методом трения довольно трудно, используйте его в качестве последнего средства.

1) Лук и бурав. Сделайте упругий лук, натянув его при помощи шнурка, веревки или ремня. Используйте его для того, чтобы прокручивать сухое мягкое древко в небольшом отверстии, сделанном в сухом, твердом блоке дерева. В результате получите порошкообразную черную пыль, в которой при дальнейшем трении появится искра. Поднимите блок и высыпьте этот порошок на легковоспламеняющееся вещество (трут).

2) Разведение огня при помощи ремня. Для этого воспользуйтесь толстой полоской сухого ротанга (пальмового дерева) примерно 1 - 4-х дюймов толщиной и длиной в 2 шага, и сухим деревом. Установите ее на земле, рассеките с одного конца и вставьте другое древко, чтобы первое держалось в рассеченном виде.

Вставьте маленький комок трута в расщепление и прихватите его ремнем, которым начинаете тереть туда-обратно, поддерживая одновременно ногами древко.

3) Получение огня при помощи "пилы". Она представляет собой два куска сухого дерева, которые старательно трут одно о другое. Этот метод применяется в основном в джунглях. Для трения используйте расщепленный кусок бамбука или другого сухого дерева и оболочку цветка кокоса в качестве деревянной основы. Хорошим трутом может служить коричневый пушок, покрывающий пчелиную пальму, и сухой материал, который вы найдете у основания листов кокосового ореха.

4) Боеприпасы и порох. Приготовьте кучу из сухого дерева и другого воспламеняющегося материала. Положите у ее основания порох, высыпанный из нескольких патронов. Посыпьте немного пороха на выбранные вами два камня. Ударьте ими друг о друга поближе к основанию трута. От искр загорятся порох и трут.

### **4.8.3. Огонь для приготовления пищи.**

Маленький огонь и нечто наподобие печки - все, что требуется для приготовления пищи. Установите бревна для огня крест-накрест, чтобы получился равномерный слой угольков. Постройте простое приспособление из двух бревен, камней или в виде узкой канавы, на которую можно было бы поставить на огонь кухонную утварь. В качестве передвижной печки может служить большая жестяная банка из-под консервов, особенно в северных условиях. Наилучшую температуру для приготовления пищи обеспечит равномерный слой углей. Для выпечки огонь следует разводить в ямке. Разведение огня под землей, часто практикуемое индейцами, требует пробурить одну или больше отдушин с наветренной стороны. Отдушины играют такую же роль, как и вытяжная труба в печке. Этот способ приготовления пищи имеет большие преимущества в обеспечении безопасности в условиях выживания, поскольку значительно уменьшает возможность обнаружения дыма и огня. Кроме того, он нейтрализует отрицательный эффект сильного ветра. Кроме костра для *приготовления пищи можно использовать:*

- различные примуса (недостаток - взрывоопасность и сильный запах бензина);
- бугановые горелки (очень легкие и чистые);
- различные складные печи, работающие на дровах, сухой траве, сухом горючем (очень экономно расходуют топливо);
- различные плитки, работающие на сухом горючем (невзрывоопасны, без запаха и очень чистые; недостаток - работают на одном типе горючего).

При выборе костровых принадлежностей необходимо учитывать конкретный маршрут и условия местности.

### **4.9. Питание в радиоактивной зоне.**

Животные, особенно рыбы, накапливают радиоактивные вещества. Измените свой рацион в сторону вегетарианства. Особенно много радиоактивных веществ собирается в костях. Не варите кости. Фрукты менее радиоактивны, чем овощи. Наиболее радиоактивна кожура, поэтому ее лучше срезать. Очень много радиоактивных веществ накапливают грибы. В радиоактивной местности остается много бесхозных садов, огородов.

Если среди радиоактивных веществ, отравивших среду, был йод, то первые два месяца после заражения следует есть больше "чистых" продуктов, содержащих йод (это рыба, морская капуста).

Такая диета ослабляет накопление радиоактивного йода в щитовидной железе.

#### **4.10. Хранение и заготовка продуктов.**

Сохранить продукты питания пригодными в пищу довольно сложно, особенно в жаркую или сухую погоду. При хранении продуктов важно предохранять их от подмачивания и затхлости, не допускать плотного прилегания продуктов друг к другу и к земле. Такие продукты, как хлеб, сухари, крупы, мука, соль, сахар, необходимо держать в сухом, проветриваемом месте. Особенно следует беречь от влаги сахар, соль, сухари. Их целесообразно помещать в водонепроницаемые мешочки из хлорвиниловой пленки или брезента, систематически осматривать и при необходимости просушивать на солнце. Жиры и особенно сливочное масло летом следует хранить в темном прохладном месте в посуде, накрытой крышкой, стоящей на деревянных настилах, а не на земле. В жаркую погоду сливочное масло лучше перетапливать. Банки с маслом можно залить насыщенным раствором поваренной соли. Овощи хорошо сохраняются при температуре +1-3°C. На базах небольшие запасы овощей (картофеля, капусты, моркови, свеклы) можно зарыть в сухой песок в прохладном месте. При этом нужно следить, чтобы капуста не засорилась песком. Ягоды, очищенные от мусора и листьев, обычно хранят в берестяных коробах. Хорошо сохраняют свои пищевые свойства в замороженном виде такие ягоды, как брусника, клюква, голубика, рябина. Замороженные овощи теряют питательные свойства и малопригодны в пищу. Следует беречь от замораживания консервы с большим содержанием жидкости, так как банки (стеклянные или жестяные) при замерзании разрушаются. Сыр также портится на морозе. При заготовке продуктов впрок, чтобы сохранить их основные питательные свойства, применяют копчение, вяление, сушку и засолку. При копчении продуктов следует иметь в виду, что этот процесс сопровождается выделением большого количества дыма. Поэтому необходимо строго соблюдать требования маскировки. Дым менее всего заметен в светлое время при высокой температуре воздуха; ночью, вечером и особенно ранним утром он стелется по земле. Из грибов наиболее пригодны для сушки белые, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, ранний опенок. Причем отбираются только чистые, непораженные грибы. В полевых условиях грибы сушат только в сухие солнечные дни, нанизав их на нитки. После вяления на воздухе грибы можно досушивать около костра при температуре 60-70°C. Предназначенные для хранения овощи и грибы - засаливают. Засолка требует специальной посуды - бочек. Поэтому использование ее в условиях деятельности разведывательных групп ограничено. Соленая (квашеная) капуста хорошо сохраняет в себе питательные свойства. Для квашения капусту очищают от грязных листьев и шинкуют. Нашинкованную капусту посыпают солью и перетирают, добавляют мелко нарезанную морковь. В капусту можно класть клюкву, бруснику, яблоки. Приготовленную таким образом капусту закладывают в бочку (небольшое количество капусты можно заквашивать в любой неокисляющейся посуде), сверху накрывают чистой тканью, а затем деревянным кружком с гнетом. В начале процесса закваски капуста бродит. В это время нужно снимать ткань и проделывать

деревянной палкой отверстия, чтобы выходили газы; при образовании плесени промывать покрывающую ткань и груз горячей водой. Хранить в холодном месте. Не следует допускать промерзания капусты. От этого она теряет питательные свойства. При засолке огурцов и помидоров их укладывают рядами в бочку или иную посуду, перекадывая укропом, листьями черной смородины или вишни. Помидоры желательно подбирать одинаковой спелости, хотя засаливать можно не только спелые, но и зеленые плоды. Рассол для помидоров и огурцов готовят отдельно. На ведро воды кладут 600-800 г соли, доводят рассол до кипения и горячим заливают в бочку. Затем, как и при квашении капусты, накрывают чистой тканью, деревянным кружком и кладут гнет.

Советы для оборудования продуктовых закладок. Если на стенах погреба появилась плесень, прежде всего, необходимо просушить их (для этой цели применяют раскаленные угли в жаровне, электроизлучатели). Затем одну часть салициловой кислоты надо растворить в двух частях спирта, разбавить этот раствор небольшим количеством воды и смазать им пятна плесени. Это средство не только уничтожает старые пятна, но и предупреждает появление новых. Если в погребе завелись мыши, надо посыпать пол и полки сушеной ромашкой. Если мыши или крысы прогрызли ходы, необходимо отверстия засыпать ромашкой и забить ходы битым стеклом, а сверху замазать глиной, известкой или цементом.

Условия хранения разных продуктов в погребах и подвалах должны быть разные:

1) Капусту для хранения отбирают с двумя зелеными кроющими листьями. Кочерыгу подрезают не у самого кочана, а отступая от него на 1-2 см. Хранить капусту можно навалом, но лучше всего подвешивать кочаны, связав их попарно шпагатом. Так можно сохранить капусту до конца зимы в свежем виде. Температура при хранении капусты должна быть в пределах  $-1^{\circ}$  до  $+1^{\circ}\text{C}$ . При хранении квашеной капусты надо время от времени посыпать ее сверху одной ложкой сахарного песка. Сахар при действии микроорганизмов превращается в уксус, который и сохраняет капусту от порчи.

2) Картошку сохраняют в погребах при температуре  $+4^{\circ}\text{C}$ . Перед тем как засыпать картошку в хранилище, ее надо тщательно отсортировать и высушить. Картошку можно сохранять также в ямах. Неглубокую яму, выкопанную на высоком песчаном сухом месте, выстилают досками и до дна опускают сделанный из досок воздуховод. Сверху яму с картошкой закрывают досками, на доски насыпают сухой слой земли (до 40 см), а на него кладут солому и снова слой земли. Вокруг ямы прокапывают канавки, чтобы стекла вода. При таких условиях картошка сохраняется до весны.

3) Свеклу хранят также, как и картошку.

4) Морковь и петрушку кладут рядами (головками наружу) и засыпают слоем песка, потом опять ряд плодов и снова слой песка. Высота укладки рядов не должна превышать 1 м. Температура помещения должна быть от  $0^{\circ}$  до  $+2^{\circ}\text{C}$ .

5) Помидоры для длительного хранения отбирают зеленые. Их укладывают слоями в ящики, пересыпают опилками березы, осины или торфом и ставят в темное помещение, где температура может быть от  $0^{\circ}$  до  $+2^{\circ}\text{C}$ .

6) Огурцы соленые не будут плесневеть, если при засолке положить в посуду холщовый мешочек с зернами черного перца (50 г на ведро рассола). Чтобы избежать порчи засоленных на зиму овощей, их в бочке необходимо накрыть чистым куском полотна, кружком из фанеры или досточек и сверху положить груз.

Края бочки надо периодически обмывать горячей водой. Время от времени кружки и груз необходимо мыть.

7) Капусту, яблоки, помидоры или огурцы надо из бочки брать не руками, а ложкой. Овощи всегда должны быть покрыты рассолом на 3-4 см. Хранить засоленные овощи надо в прохладном месте, но так, чтобы они не замерзли.

8) Лук хранят при температуре от  $-1^{\circ}$  до  $+20^{\circ}\text{C}$ . В хранилище делают полки из реек, на которые насыпают лук слоем 35-50 см. Перед укладкой на хранение лук обрезают, отделяют сухие стебли, сортируют и хорошо просушивают.

9) Укроп или петрушку необходимо мелко порезать, хорошо перемешать с солью (250 г соли на 1 кг зелени), плотно уложить в стеклянную банку, присыпать сверху слоем соли в 0,5 см, накрыть бумагой, обвязать ниткой и поставить в прохладное место.

10) Яблоки или груши можно сохранить на зиму свежими. Для этого их надо вытереть досуха, завернуть в бумагу и положить в ящики. Сохранять лучше зимние сорта. Предварительно дно ящика выстилают бумагой и насыпают на нее слой мягкой древесной стружки. Сверху кладут рядами плоды, завернутые в бумагу. Первый слой плодов снова накрывают бумагой, на нее снова кладут стружку, а потом второй слой плодов. Стружку надо брать из лиственных пород деревьев (березы, осины, липы), так как стружка от хвойных пород передает запах смолы плодам. Вместо стружки можно использовать мелкую крошку торфа, но ни в коем случае не солому, так как она быстро увлажняется, загнивает и передает запах гнили плодам. Хранить груши и яблоки надо при температуре от  $-0,5^{\circ}$  до  $+0,5^{\circ}\text{C}$ .

11) Цветную капусту лучше завернуть в листья и повесить в сетке на сквозняке.

12) Спаржу поставьте в кастрюле вертикально, головками вверх, налейте на дно чуть-чуть холодной воды, храните в затемненном месте. Редиску надо уложить в миске с небольшим количеством холодной воды, листиками вниз, поставить в прохладном месте и время от времени сбрызгивать водой.

13) Свежие кабачки и салат лучше держать в соленой воде, тогда они не завянут.

14) Квашенные, соленые и маринованные продукты храните в керамических, фарфоровых и стеклянных банках.

15) Лимоны хорошо сохраняются в холодной воде. Воду надо каждый день менять. Можно также положить их в сухую банку, плотно ее закрыть и поставить в холодное место. Засохшие лимоны освежают, опуская на некоторое время в холодную воду. Воду надо менять 1-2 раза в день.

16) Сливочное масло сохранится в жаркое время лучше, если вы завернете его в пергаментную бумагу и положите в очень соленую воду. Можно также завернуть в тряпочку, смоченную смесью уксуса и воды. Когда тряпка подсохнет, ее увлажняют вновь. Сливочное масло хорошо сохраняется, если оно плотно уложено в банку и залито уксусом или соленой водой.

17) Мутное растительное масло можно сделать прозрачным, добавив чайную ложку соли на литр масла. Через 3 дня масло переливают в другую бутылку.

18) Вкус пригоревшего молока можно исправить, если к нему прибавить соли, а сосуд с молоком поставить в холодную воду.

19) Молоко не пригорит, если перед кипячением в кастрюлю бросить кусочек сахара или кастрюлю до кипячения смочить холодной водой. Не кипятите молоко более трех минут, так как при длительном кипячении разрушаются витамины.

20) Брынза сохраняется дольше, если сосуд, в котором она находится, накрывать намоченной в холодной воде и хорошо отжатой тряпкой. Чтобы устранить неприятный запах брынзы, нужно ее вынуть из сосуда, в котором она находится, острогать поверхность ножом, вытереть тряпкой, намоченной в уксусе. После этого посуду хорошо вымывают, брынзу укладывают вновь, перекладывая кусочками хрена, и заливают новым рассолом.

21) Если масло имеет неприятный запах, нужно его перегреть. При перетапливании в масло положите ломтик хлеба, он впитывает неприятный запах. Когда хлеб приобретает золотистый цвет, выньте его. Если топленое масло приобрело неприятный запах, прибавьте к нему несколько нарезанных морковок. Спустя несколько дней оно будет иметь вкус свежего.

22) Чтобы очищенный картофель не потемнел, необходимо до варки держать его в холодной воде целыми клубнями. Вареный картофель сохраняет больше витаминов, чем жареный. Молодой картофель легче чистить, если предварительно положить его на 10-15 минут в холодную подсоленную воду. Можно его быстро очистить, если промыть в воде, а потом положить в мешочек из плотной материи, всыпать туда горсть крупной поваренной соли, затянуть мешочек и несколько минут покачать по полу или потереть руками. Картофель под крышечкой жарится быстрее, чем открытый. Зелень и овощи сохраняют свой цвет, если в воду, в которой они варятся, положить щепотку питьевой соды.

23) Свекла, охлажденная в холодной воде, чистится быстрее. Она будет вкуснее, если прибавить щепотку сахара в приправу. Свекла быстрее варится, если ее прокипятить в течение одного часа, вылить из кастрюли кипящую воду, залить холодной водой и снова прокипятить.

24) Чтобы сохранить в овощах витамин С, свежую капусту, картофель, зелень кладите в кипящую воду или бульон.

25) Кислота замедляет варку овощей, поэтому уксус, лимонную кислоту, томат-пюре, томат-пасту и свежие помидоры добавляйте в конце варки, когда овощи будут почти готовы.

26) Когда вы режете лук, обмакивайте нож в холодную воду, тогда лук не будет щипать глаза.

27) Чтобы засоленные овощи не плесневели, положите сверху нарезанный стружками хрен. Вкус овощей улучшится.

28) Сушеные плоды и овощи будут мягче и сочнее, если перед варкой их намочить на несколько часов в теплой воде.

29) Новые бочки не следует использовать, не пропарив их. За 2-3 дня до наполнения нужно налить в бочку ведро кипятка. После этого надо закрыть бочку и покачать ее во все стороны, чтобы все доски намокли. Затем надо оставить воду в бочке, пока она остынет. Образовавшийся пар проникает в поры досок, они разбухают, щели исчезают. Вылив остывшую воду, бочку тщательно ополаскивают холодной водой. Чтобы вымыть бочку, которая была уже в пользовании, положите на дно ее несколько крупных кусков негашеной извести, залейте водой и закройте бочку. Прибавляют еще несколько литров воды и сильно раскачивают бочку, чтобы обмылись все доски. По истечении 2-3 часов известковую воду выливают,

наливают чистой воды, хорошо ополаскивают бочку. Бочки, вымытые известью, не плесневеют.

30) Немало неприятностей доставляют летом муравьи. Есть очень простой способ уничтожения их. Растворите дрожжи в воде, добавьте варенья или сахарной пудры и поставьте смесь в шкаф с продуктами. Муравьи набрасываются на эту приманку и погибают. Хорошо отпугивает муравьев аромат лимона. Лимоном смазывают со всех сторон края посуды, в которой находится варенье, мед, сахар. Сохранить от муравьев сахар и другие продукты на привале и ночлеге нетрудно. Нужно насыпать вокруг рюкзака тонкий валик из древесной золы от костра.

## 5. Голод

Не бойтесь голода. Если Вы не будете много двигаться, можно запросто продержаться без пищи дней двадцать. Если Вы будете просто идти, можно выдержать дней шесть. Некоторые асы путешествий устраивают "голодные походы", чтобы не таскать с собой лишний груз и не тратить время на возню с посудой и пищей. Гигиена голодания такова. Полное голодание переносится легче частичного. Чувство голода присутствует только первые три дня. Надо глушить его обильным потреблением теплой воды. Потом организм подстраивается к ситуации. После примерно 20 дней голодовки чувство голода появляется вновь. Это уже сигнал, что начинается дистрофия. Не набрасывайтесь на пищу сразу. Первые дозы должны быть мизерные, иначе Вы умрете. За 6 голодных дней Вы в состоянии преодолеть километров 200. Мало на Земле мест, где этого не достаточно, чтобы выйти к жилью. К голодовке надо себя приучать заранее путем "разгрузочных дней" раз в неделю.

## 6. Снаряжение

Минимум минимуму снаряжения - нож и спички. Иногда к этому комплекту прибавляются фляга и компас. Спички должны быть пропитаны расплавленным парафином (кроме серных головок) и помещены герметично закупоривающийся флакон вместе с боковой (серной) стенкой спичечного коробка. Фляга должна быть металлическая сваренная - чтобы в ней можно было кипятить воду. В крайнем случае, можно заменить флягу пакетом из толстого полиэтилена. Завязывайте наполненный пакет шнурком. Имейте в аварийном запасе шнурок, годный на тетиву для лука. Гвозди из аварийного запаса пойдут на наконечники для стрел. Небольшая лопатка (меньше "малой" саперной) - жизненно важный инструмент. Она нужна для рытья землянки и колодца. Ее можно использовать как весло и как рубящее оружие. Заточите лопатку. Небольшая спринцовка (примерно на 50 мл) - полезная вещь в аварийном снаряжении. *Применения спринцовки:*

1. Сбор воды из мелких луж.
2. Промывание прямой кишки при вынужденном голодании. Если не промывать кишку, то можно отравиться гниющими остатками.
3. Питье через прямую кишку. Организм экономит воду, всасывая ее в прямой кишке из фекальных масс. Этим процессом можно воспользоваться для потребления грязной воды небольшими порциями.
4. Ликвидация запора. Запор может наступить при психических перегрузках.

Трость из толстостенной алюминиевой трубки - универсальна и очень полезна. Длина трубки - около 90 см, диаметр - около 3 см. *Функции трости:*

- опора для палатки;
- основа для лопаты, весла, багра;
- дыхательная трубка для плавания под водой;
- футляр для пилки, веревки;
- рапира: в конец вставляется пробка с гвоздем;
- дымоход маленькой печки, которой можно отапливать палатку;
- вертел.

Можно оборачивать вокруг трости спальный мешок и носить его на лямке через плечо. При необходимости можно легко выгащить трость из мешка.

Путешествуя по различным районам, человек должен постоянно заботиться о состоянии ног и обуви. Хорошо подогнанная и в меру разношенная обувь не вызывает серьезных потертостей. Она подгоняется таким образом, чтобы пальцы ног имели полную свободу. Зимой в северных районах и в горах обувь подгоняется на две портянки (два носка), а в сапог (ботинок) рекомендуется вкладывать стельку (лучше войлочную). Тщательно наворачивайте портянки, не допуская образования складок. На каждом привале нужно перемагивать их, а если возникает необходимость расправить складки обуви, разровняйте их металлическим предметом или камнем, не нарушая целостности швов. В том месте, где обувь трет, нужно наклеить на ногу лейкопластырь. Если носки (портянки) сильно пропитаны потом, следует сменить их, так как, будучи мокрыми, они быстрее вызывают потертости. При отсутствии запасных портянок можно сухим концом намотать на стопу уже использованные. На большом привале надо обязательно прополоскать в воде и просушить носки и портянки, а также вымыть ноги. Потертости или намины

необходимо обмыть, наложить тонкий слой ваты и заклеить лейкопластырем. Если позволит время, наклейку можно снять и подсушить ссадину, а затем, сменив вату, снова заклеить. Появившиеся на ногах волдыри нужно проколоть, выпустить жидкость и заклеить лейкопластырем. Обувь требует тщательного ухода, особенно при действиях в сырых климатических условиях и зимой. Ее нужно часто сушить, соблюдая осторожность, потому что при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться. То же самое будет если она останется на морозе. Хорошим способом сушки является заполнение обуви нагретыми (так, чтобы не обжигало) мелкими камешками, галькой, песком. Обувь можно набить бумагой, сухим сеном или мхом, что способствует более быстрой сушке и препятствует деформации. Допустимо, в крайнем случае, надевание сырых сапог (ботинок) на сухие носки и портянки, но не наоборот. Необходимо регулярно смазывать обувь тонким слоем сапожного крема. Его можно заменить несоленым салом, дегтем, жиром водоплавающих птиц и рыбы, сырым мылом, растительным маслом. Для получения дегтя нужно нагревать бересту в банке над огнем до тех пор, пока не образуется темная жидкость.

Как одежда, так и палатки нуждаются в пропитке специальными составами. Существуют три способа пропитки для лучшей их сохранности.

Первый - с помощью химических составов. При такой обработке ткани ее нити становятся непроницаемыми для воды, но промежутки между ними не заполняются. Так обрабатываются более плотные ткани, благодаря чему увеличивается их огнестойкость. Хорошо натянутая палатка из пропитанной ткани при угле наклона не менее 35° не пропускает воды. Но если вещи, лежащие в палатке, соприкасаются с тканью, то вода проникает через поры, и они намокают. Пропитка должна возобновляться каждый год, если сезон путешествий довольно продолжительный и бывает много дождей. Химическими способами можно пропитывать также и веревки (стропы), чтобы они не намокали и не гнили.

Второй способ - пропитка ткани масляным или воскоподобным составом, заполняющим все промежутки. В результате она становится совершенно непроницаемой для воздуха и воды, но вместе с тем более, тяжелой и огнеопасной, а при низких температурах - не гибкой. Искры, падающие на ткань, могут легко прожечь ее или даже привести к пожару. Такому способу пропитки подвергаются ткани, употребляемые главным образом для пола палатки, внутренней обшивки спального мешка, обшивки выючных мешков и сумок, иногда рюкзаков. При бережном обращении с тканью пропитка сохраняется несколько лет.

Третий, промежуточный, способ - пропитка составами, содержащими рыбий или столярный клей либо казеин. В результате ткани становятся плотными и пригодными для изготовления как одежды и палаток, так и пола облегченного типа (например, рецепт со столярным клеем).

Ниже приводятся общие правила, относящиеся ко всем способам. При погружении в раствор нужно следить, чтобы вся ткань вполне пропиталась (для этого рекомендуется разминать ее руками). Мыльный раствор изготавливается в горячей воде, причем предварительно мыло разрезается на мелкие куски и растирается. Все химикалии измельчаются и должны быть растворены без остатка. Вода нужна мягкая, без больших минеральных примесей. При пропитке химическим способом после сушки остается белый налет, который поглом смывается дождем или стирается при перевозках. Швы палаток рекомендуется промазывать резиновым клеем. Для пропитки палаток можно брать менее

концентрированные растворы, чем для одежды. При изготовлении растворов в бензине, скипидаре и т.п. пользуются водяной баней (во время пропитки, чтобы смесь не остывала, во внешний сосуд подливают горячую воду). Вместо парафина можно взять обычные свечи.

Химические составы с использованием легко доступных химикалий:

- Распустить 500 г хозяйственного мыла в 5 л горячей воды. Хорошо пропитать ткань, слегка отжать. Не высушивая ее, погрузить на время в раствор обычных (калийно-алюминиевых) квасцов (500 г на 5 л воды, для более сильной пропитки берется 1000 г или насыщенный раствор). Сушить, не отжимая.
- 450 г хозяйственного мыла распустить в 4,5 л горячей воды, добавить 250 г бельевой соды и 450 г порошка канифоли. Процедура обработки ткани та же. Оба эти способа хороши, но первый является более простым и быстрым (пригоден, в частности, и для пропитки сетей).
- Одним из наиболее простых и эффективных способов, придающих к тому же ткани огнестойкие свойства, считается пропитка квасцами и свинцовым сахаром (уксуснокислый свинец). В одной посуде в 3 л воды разводится 150 г свинцового сахара, в другой в таком же объеме - 150 г обыкновенных квасцов (или еще один вариант - по 75 г того и другого продукта на то же количество воды). Затем необходимо отстоять эти растворы и слить их вместе, отделив от осадка. Дать смеси простоять несколько часов, а когда жидкость делается прозрачной, слить ее, отделив от осадка. В этой жидкости мочить ткань в течение ночи или даже суток, а потом сушить, не отжимая. Так как состав ядовитый, посуду следует хорошо прокипятить и отмыть.
- 400 г квасцов распустить в 2,25 л кипятка, долить 9,125 л воды. Вымачивать ткань в этом растворе в течение суток, а затем ее слегка отжать и погрузить на 5-6 ч в другой раствор: 225 г свинцового сахара, залитого 9,125 л воды.
- Опустить ткань в 40-процентный раствор хозяйственного мыла, слабо отжать и погрузить в 15 - 20-процентный раствор медного купороса. Сушить, не отжимая. Ткань окрашивается в зеленый цвет.
- В растворе (285 г негашеной извести и 115 г квасцов на 12,3 л воды) держать ткань 12 ч, а затем ее сушить, не отжимая. Такая ткань используется для палаток.
- Вымачивать ткани, веревки, стропы, сети четыре - пять дней в растворе медного купороса (300 г на 12 л), потом высушить и прополоскать в мыльной воде. Это предохранит их от гниения и придаст особую прочность.

Масляные и парафиновые составы:

- В 2 л бензина (нагревать на водяной бане) растворить 300 г парафина, 300 г вазелина, 100 г глицерина. Погрузить ткань в горячий раствор на 25-30 мин. Во время пропитки и при сушке беречь от огня.
- 1 кг олифы и 200 г парафина или воска подогреть на огне, пока они не растворятся. Постоянно подогревая эту смесь, но не доводя до кипения, широкой кистью промазать палатку, в особенности ее швы, а затем высушить.

- 7,5 кг льняного масла и 300 г воска (или 2,450 кг и 80 г) варят 2 ч. Смесь предназначена для пропитки брезента.
- 150 г глета (закись свинца), 130 г умбры и 11 л льняного масла варить при постоянном помешивании в течение 2 ч, а затем горячей массой намазать растянутый холст.
- Смешать в равных пропорциях тальк с неочищенным вазелином, намазать на материю (грубая парусина, холстина) и хорошо втереть.
- Парафин втереть в материю, растянутую на гладкой поверхности (стол и т.п.), а затем прогладить утюгом, но более эффективен другой способ - растворить 450-500 г парафина в 3,8 л скипидара, скипидар разогреть на водяной бане, затем влить туда расплавленный парафин. Горячую смесь нанести на натянутую ткань.
- Хороший результат достигается втиранием вареного льняного масла. Делать это следует руками, причем очень энергично. Для пропитки 1 м<sup>2</sup> ткани нужно около 0,25 л масла. Сушить ее необходимо на свежем воздухе до исчезновения запаха.
- Чтобы получить непроницаемый для воды войлок, надо сделать смесь из 70 г льняного масла, 70 г керосина, 30 г скипидара и 10 г воска, нагреть ее на водяной бане, а затем нанести тонким слоем на войлок и разровнять, пока тот не пропитается. Сушить войлок надо довольно долго. Применять керосин и газалин для пропитки материй не рекомендуется, так как они делаются малозластичными.

#### Клеевые и казеиновые составы:

- Сделать три раствора (50 г рыбьего клея в горячей воде; 10 г квасцов в 0,3 л воды; и г белого мыла в 0,15-0,20 л) и смешать вместе. Нагретую смесь наносить тряпкой или щеткой на материю. Для одежды можно взять равные части всех трех ингредиентов; состав наносится с внутренней стороны до тех пор, пока внешняя не станет мокрой.
- Растворить 40 г квасцов, 20 г рыбьего клея и 10 г белого мыла в 1 л воды, намочить ткань, выжать и прополоскать в четырехпроцентном растворе уксуснокислого свинца.
- К смеси из 500 г молочного казеина, 12 г гашеной извести и 0,5 л воды прибавить горячий раствор 25 г нейтрального мыла на 3 л воды. В этой смеси надо хорошо вымочить ткань, высушить, затем поместить на время в двухпроцентный раствор уксуснокислого алюминия (2 г на 0,1 л). Вынуть, опустить в закипающую воду и затем просушить.
- Ткань намочить в горячем растворе, состоящем из 100 г столярного клея, 10 г уксусной кислоты, 10 г двухромокислого калия, 0,9 л воды. Сушить, не отжимая.
- Одной из наиболее важных деталей снаряжения является рюкзак. Очень важно правильно его заполнять вещами: мелкие предметы нужно укладывать к спине, твердые и тяжелые - в нижней половине рюкзака. Лямки подгоняйте по росту так, чтобы нижний край места, где прикреплен груз, прилегал к крестцу туловища. Подогнанный таким образом рюкзак не бьет по спине и не слишком оттягивает плечи. При тяжелом грузе (более 20 кг) необходимо позаботиться о мягких прокладках под наплечные ремни из поролона, войлока или мха.

При путешествиях в северных районах и в средней полосе зимой нужно тщательно следить за исправностью одежды, содержать ее сухой и оберегать от прожигания. Наиболее частой причиной увлажнения одежды является сильное потоотделение. При его появлении снимите с себя лишние вещи (обязательно сохранив верхний ветрозащитный слой), и, если есть возможность, уменьшите физическую нагрузку. Одежду при длительных путешествиях, особенно в холодных климатических условиях, следует просушивать, вывешивая в верхней части убежища, предварительно вытряхнув накопившийся в складках снег. Если нет условий для стирки одежды и белья, их необходимо выгрести, а затем повесить на 1,5-2 ч на открытом воздухе. Чтобы в метель и пургу к одежде не прилипал снег, и она не промокла, рекомендуется поверх надевать капроновые чулки, халат, накидку, изготовленные из капроновой парашютной ткани. Таким же образом при необходимости обеспечивается маскировка.

Главным для поддержания жизнедеятельности в полярных районах является сохранение тепла. Поэтому одежда должна выполнять одну функцию - предохранить человека от воздействия холодного воздуха, помочь избежать ему переохлаждения. Одевание и снятие одежды (при необходимости), помогает регулировать температуру тела. Внутренние слои удерживают теплый воздух, а непродуваемая наружная одежда не дает возможности холодному воздуху проникать через одежду и охлаждать тело. Необходимо помнить следующее:

- очень плотно прилегающая одежда уменьшает зону неподвижного воздуха вокруг тела и препятствует свободному кровообращению;
- потение опасно, поскольку оно понижает изоляционную способность одежды, насыщая воздух влагой, после испарения которой тело охлаждается. Предупредить перегревание можно, сняв часть одежды или расстегнув ее у шеи, запястий и на груди;
- руки и ноги охлаждаются быстрее, чем другие части тела, и поэтому требуют большего внимания. Руки по возможности должны быть закрыты. Согревать их следует под мышками, на внутренней части бедра или на груди. Так как ноги быстро потеют, во избежание их переохлаждения лучше носить обувь большего размера, которая позволяет надевать не менее двух партянок (носок). Для большего утепления между носками можно положить сухую траву, мох или перья.

Некоторые предметы одежды, например ботинки, особенно если имеющиеся на вас не позволяют надеть дополнительную пару носков, легко сделать самим. Для этого нужны кусок брезента и бечевки; можно использовать также парашютный чехол и стропы.

В тропиках и субтропиках тело человека из-за жары защищено плохо. Поэтому он может подвергнуться нападению насекомых и пиявок, получить ушибы, царапины, порезы. Для путешествий в таких условиях необходимо иметь следующее снаряжение: одежду, достаточно свободную для того, чтобы ее можно было заправить в перчатки и носки, а также прочную, приспособленную для перехода через джунгли; сетку от комаров и перчатки для защиты от шипов (накомарник должен быть желтого или какого-либо другого светлого цвета, которого комары боятся, в отличие от черного и других темных тонов (привлекающих их); мешки, куда можно положить необходимые вещи, например

карты, компас, спички; сапоги или высокие армейские ботинки, удобные для ношения в джунглях.

В пустынных районах необходимо защищать тело от воздействия прямых солнечных лучей, чтобы избежать чрезмерного потоотделения, а также от укусов многочисленных насекомых, обитающих в пустыне. Днем рекомендуется закрывать тело и голову, а также шею, куском материи, носить длинные штаны и рубашку с длинными рукавами. Одежда должна быть свободной. Снимайте ее только в тени, так как даже отраженный солнечный свет может вызвать ожог. Однако, готовясь к путешествию, надо помнить, что ночи в пустыне холодные. Защита ног в пустыне - это жизненно важный вопрос.

Вот несколько рекомендаций, которых должны придерживаться путешественники:

- Нужно вытряхивать песок и насекомых из обуви и носков, даже если для этого приходится делать частые остановки.
- При отсутствии сапог можно сделать обмотки из любого подручного материала. Необходимо отрезать две полосы шириной 7-10 см и длиной 120 см, а затем обернуть ими ноги в виде спирали поверх имеющейся у вас обуви. Это предохранит от попадания в нее песка.
- Можно изготовить импровизированные сандалии из боковины старой шины (при наличии поврежденного транспорта). Однако, если износившаяся обувь причиняет беспокойство, лучше укрепить подошвы ботинок (сапог) прочным материалом.
- Во время отдыха желательно снимать обувь и носки (портянки). Делать это надо осторожно, поскольку ноги могут опухать, что затруднит последующее надевание обуви.
- Ходить босиком не рекомендуется, так как можно натереть ноги песком. Кроме того, передвижение босиком по солончакам или грязи чревато щелочными ожогами. Для защиты ног необходимо сделать деревянные башмаки, прикрепив к куску дерева гвоздем ремешок. Надо защищать ноги от воздействия солнца.

### **6.1. Личное снаряжение.**

Правильный подбор одежды для ожидаемых условий очень важен для человека, которому приходится бороться за выживание; впрочем, аналогичную задачу приходится решать и тому, кто собирается просто отдохнуть на природе. В условиях холодного климата наиболее эффективным с точки зрения сохранения тепла является принцип многослойной одежды. Идеальным в этом смысле является сочетание тонкого хлопчатобумажного белья с одним или несколькими слоями из шерстяной ткани или шерстяного ватина. Самый верхний слой одежды должен быть непродуваемым, а еще лучше непромокаемым. Он может быть изготовлен из плотной хлопчатобумажной или комбинированной ткани, нейлона и т.д.

Чтобы одежда наилучшим образом выполняла свои защитные функции, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Содержите одежду в чистоте. Сохраняя одежду в чистоте, вы не даете накапливаться в ней грязи с песком, которые разрушают волокна. Одежда, ослабленная таким образом, менее способна выдерживать нагрузки; если же она разорвется, то ее способность противостоять холоду, дождю и снегу

упадет. В случае если стирка по какой-либо причине невозможна, следует заменить ее хорошим ежедневным вытряхиванием или выколачиванием. Ежедневного внимания (стирки или выколачивания) требуют предметы одежды, вплотную прилегающие к коже, в особенности носки и нижнее белье. Соблюдайте осторожность при выколачивании о камни современного армейского обмундирования, поскольку при этом вы можете легко повредить пуговицы и молнии особенно последние, которые вы почти наверняка не сумеете заменить в полевых условиях. В условиях тропического климата одежду следует стирать чаще, чем в более прохладных, чтобы не дать ей разрушаться под совместным действием жары и пота.

- Избегайте перегрева. Одежда не должна быть настолько тесной, чтобы затруднять кровообращение, поскольку именно система кровообращения переносит по телу тепло и помогает ему бороться с обморожением в холодную погоду. Если вы надеваете одновременно несколько пар носков или перчаток, следите, чтобы внешние были достаточно большими, чтобы легко надеваться на внутренние. При большой физической нагрузке ослабляйте одежду на шее, запястьях и талии. Если тело все равно перегревается, можете снимать по одному слою одежды. Окончив работу, немедленно оденьтесь, потому что, разогревшись и вспотев, вы можете легко простудиться.
- Сохраняйте одежду сухой. Перегрев приводит к выделению пота, отчего одежда становится влажной, а ее теплоизолирующие свойства падают. Если физическая нагрузка неизбежна, очень важно проветривание. Одежда, мокрая от пота (или дождя), будет терять тепло чуть ли не в двадцать пять раз быстрее, чем сухая. Сочетание мокрой одежды и сильного ветра может привести человека к быстрой гибели. Сушить мокрую одежду можно различными способами. Можно разложить ее на чистых нагретых солнцем камнях. В ветреную погоду можно развесить ее, хорошо закрепив, на ветвях. Если условия позволяют, разведите костер, но никогда не оставляйте одежду сушиться возле него без присмотра, чтобы не лишиться какой-либо важной части своего снаряжения. Будьте аккуратны при сушке у огня кожаной обуви и перчаток; при слишком быстрой сушке они могут стать жесткими и потрескаться. При отрицательных температурах можно сушить одежду, вывесив ее на мороз и затем выбив из нее частицы льда. Это лучше всего получается с одеждой плотной вязки. Если вам не повезло, и вы свалились в воду, попробуйте поваляться в сухом снегу, он может впитать в себя некоторое количество влаги.
- Безотлагательно чините ее. Возьмите себе за правило обычай эскимосов чинить одежду сразу же, как только она оказалась поврежденной. Особое внимание уделяйте непродуваемым предметам одежды. Никогда не переделывайте свою одежду из соображений комфорта. Например, в жарком климате не обрезайте брюки, чтобы из них получились шорты; впоследствии может оказаться, что вам будет нечем прикрыть ноги.
- Пользуйтесь импровизированными дополнениями к своему гардеробу. Любой предмет одежды, содержащий более чем один слой, будет задерживать теплый воздух вокруг закрытой им части тела или другой

одежды. Если вы надеваете две пары перчаток, убедитесь, что наружная пара достаточно для этого велика.

Снаряжение должно быть: легким, прочным, надежным, удобным в употреблении и с разумной степенью универсализации.

## **6.2. Одежда, обувь, спальные принадлежности.**

*Пуховая куртка или жилетка* – от холода и сырости.

*Свитер, шерстяные брюки, носки* – от холода.

Свитер должен быть теплым, с воротом. Носки должны быть мягкие, облегать ногу, без складок. На шерстяные носки лучше одеть эластичные, чтобы на кожу ног не попадала дорожная пыль, песок, мелкие камешки.

Штормовка и брюки (брезентовые или из плотной материи) – для передвижения по лесистой местности с преобладанием кустарника.

Ветрозащитный костюм (болоньевый или подобный) – для защиты от холодного ветра.

Плащ-накидка (полиэтиленовая, из прорезиненного капрона или подобная) – для защиты от дождя себя и рюкзака. Полиэтилен легче, но не прочный. Прорезиненный капрон прочный, но тяжелый.

Шорты, панама, хлопчатобумажная рубашка с длинными рукавами – для солнечной погоды.

Сетки от насекомых. Комары и некоторые другие насекомые могут причинить вам серьезные неприятности, поскольку могут не только больно кусать и жалить, но и переносить болезни. С этой опасностью можно бороться, нося правильно выбранную одежду и не оставляя незащищенных участков кожи. Сделайте себе надежную накидку на голову, она должна быть достаточно большой, чтобы не касаться кожи лица и шеи. В местах, где кишат насекомые, обязательно защищайте руки перчатками.

Нож для выживания (тип ножа зависит от места, куда собираетесь отправиться).

**ОСНОВНАЯ ОБУВЬ:** Туристические ботинки на профилированной подошве типа «Вибрам» – наиболее удобны для походов.

Общие принципы подбора обуви:

- наличие места для дополнительной стельки и шерстяного носка;
- не давили на пальцы (чтобы пальцы могли свободно шевелиться);
- при затянутой шнуровке ботинки должны облегать голеностопный сустав;
- низкий каблук;
- толстая резиновая подошва (пластмассовая может сломаться);
- прочные шнурки.

Кроме этого ботинки должны быть перед походом разношены. Быстро разносить ботинки можно, нося их 2-3 дня на мокрый шерстяной носок. Для большей водонепроницаемости ботинки можно смазывать жиром. На несложных маршрутах можно носить и другую крепкую обувь. В период весенне-осенней распутицы лучше иметь резиновые сапоги. Портянки - проверенное средство сохранять ноги в тепле, независимо от того, имеются у вас сапоги или нет. Каждую ногу ставят на три треугольника из ткани и заворачивают. После этого ткань обвязывают выше лодыжки.

Из треугольных кусков материи можно изготовить портянки, которые пригодны для надевания под обувь или самостоятельного ношения. Для этой цели можно использовать любую мягкую материю, но чем прочнее, тем лучше. Чтобы изготовить портянку, вырежьте из материи три квадрата со стороной метр. Положите их друг на друга и сложите (все вместе) по диагонали. Поставьте ногу в центре получившегося треугольника пяткой к складке (гипотенузе) и пальцами к вершине прямого угла. Загните прямой угол в сторону пальцев, а боковые углы на подъем ноги. Повторите всю процедуру с другой ногой и натяните на свои запеленатые ноги ботинки. Если у вас нет ботинок, вырежьте стельки из толстого картона и подложите их под ступни до наворачивания портянок. После этого закрепите портянку бечевкой. Вы можете закрепить свои лодыжки проверенным способом гетрами. За неимением армейских гетр их можно заменить обмотками из метровых полос ткани шириной 12 сантиметров.

Обмотки укрепляют лодыжки, уменьшая риск травмы. Сетка-накомарник очень нужна для защиты от комаров и других кровососущих насекомых, которые переносят болезни. Ее можно сделать из любой легкой ткани.

### **6.3.1. Спальные принадлежности.**

Спальный мешок. В несложных походах можно использовать мешок-одеяло. Под спину в любом случае необходимо положить пенополиуритановый коврик (можно и надувной матрац, но он намного тяжелее). Спать в спальнике всегда теплее без одежды, в прохладные ночи необходимо надеть шерстяные брюки, тельняшку, носки. Остальной одеждой можно укрыться. Основной принцип организации сна - сохранение тепла (воздушной прослойки). Теплее спать втроем в двухместном спальнике, чем в трех спальниках, и нести меньше.

Даже борясь за выживание вам придется проводить, как минимум, одну треть времени во сне или отдыхая. И очень важно обеспечить себе в это время комфорт, поскольку от этого зависит ваше душевное и физическое самочувствие. Если вы являетесь счастливым обладателем спального мешка, обязательно выворачивайте его наизнанку каждое утро и хорошенько встряхивайте, прежде чем уложить на хранение. Вечером постарайтесь "взбить" его, чтобы улучшить его теплоизолирующие свойства. Никогда не залезайте в мешок в мокрой одежде так недолго и простыть. В качестве спального мешка можно использовать обычный полиэтиленовый, который может защитить вас от ветра и дождя; лучше, конечно, вложить в него обычный мешок из дерюги так будет и теплее, и удобнее. Теплоизолирующие свойства такого мешка можно улучшить, если между внешним и внутренним слоем набить утеплитель из соломы, травы, мха или картона.

### **6.3.2. Основные виды рюкзаков.**

Рюкзак - приспособление для переноски различных вещей длительное время. Приемлемый вес рюкзака - такой, который Вы можете без перенапряжения носить целый день. Для большинства людей это всего лишь килограммов шесть. Поэтому критерием отбора рюкзака является: удобство хождения (чем прямее осанка, тем легче ходить); удобство передачи нагрузки (широкие плечевые ремни, поясной и лобный ремни значительно снижают давление на плечи); удобство в переноске вещей различного веса и габаритов.

Основные характеристики рюкзаков:

- приближение центра тяжести к спине и вверх;
- складываемость;
- форма рюкзака при различном наполнении;
- способность передачи нагрузки на человека;
- материал изготовления.

Существующие типы рюкзаков: "круглый", станковый, "банан". Каждый из названных типов имеет свои преимущества и недостатки, которые проявляются в различных условиях эксплуатации, что очень важно учитывать при выборе рюкзака.

К условно "круглым" рюкзакам мы относим "Абалаковский", "Экспедиционный", различные брезентовые рюкзаки меньшего объема. К их достоинствам следует отнести компактность в свернутом виде, удобство в наполнении и переноски объемных вещей. К недостаткам следует отнести отсутствие поясного ремня, пониженный центр тяжести, сложность упаковки разнородными предметами.

Станковые рюкзаки лучше прилегают к спине, у них центр тяжести выше и ближе к спине, они легко заполняются любыми вещами и это не сказывается на удобстве переноски, но они очень крупногабаритны в сложенном виде, и не имеют поясного ремня.

Рюкзаки типа "банан" очень чувствительны к упаковке при различном наполнении, но зато хорошо центрированы и имеют поясной ремень.

Современный тип рюкзака должен соответствовать следующим требованиям:

1. Максимально вытянутая конструкция для поднятия центра тяжести.
2. Распределение несущей функции между лямками поясным ремнем (иногда головным).
3. Боковые затяжки или шнуры, для придания жесткости рюкзаку при различном наполнении.
4. Наличие дополнительных притягивающих ремней, расположенных сверху на плечевых, для притягивания верхней части рюкзака вверх и вперед.
5. Наличие карманов (желательно только в задней части рюкзака, для уменьшения его ширины) для быстрого, удобного доступа к необходимым вещам.

### **6.3.3. Кухонные принадлежности.**

Комплект котлов или кастрюль (наиболее удобен комплект плоских котлов вставляемых друг в друга), брезентовые рукавицы. Общая емкость котлов должна быть такова, чтобы на каждого человека приходилось 1,2-1,5 литра.

К кухонным принадлежностям относятся также: разливочная ложка, мешалка с длинной ручкой (можно приготовить на месте путем прикрепления к обычной ложке палочки), пара брезентовых рукавиц (для того, чтобы можно было держаться за ручку котлов, не обжигая рук). Топоры, пилы и другие инструменты должны быть хорошо подогнаны, укреплены. Для преодоления естественных препятствий необходимо иметь с собой одну вспомогательную веревку (30-50 м), несколько репшнуров и карабинов, основную веревку.

### 6.3.4. Светильники.

Существуют различные виды светильников:

- фонари электрические на батарейках (зависимы от батареек - тяжелы);
- фонари механические типа "Жучок" (независимы от батареек, требуют постоянной работы руки);
- свечи парафиновые (быстро горят);
- ацетиленовые горелки (дают много света, но опасны в палатках);
- парафиновые горелки (дают много тепла и света, долго не прогорают, есть опасность разлить парафин).

### 6.3.5. Медицинская аптечка: походная комплектация.

Учитывая особую важность экстренной реанимации и первой медицинской помощи, настоятельно советуем каждому пройти краткосрочное обучение в соответствующих учебных центрах. Жизнь ваших детей, ваших близких зависит только от вас, ваших знаний, вашего умения! Помните об этом!

#### Вариант 1.

Бинт нестерильный широкий - 10; Бинт нестерильный узкий - 10; Марля - 5 м; Лейкопластырь широкий и узкий - 2x5 м; Вата - 50 г; Бинт эластичный - 5 м; Бинт сетчатый - компл.; Жгут медицинский - 1; Хлорэтил - 3 ампулы; Фуропласт (клей БФ-6) - 1 банка; Эмульсия синтомициновая - 50 г; Настойка йода - 25 г; Спирт медицинский - 1 л; Норсульфазол (сульфадимезин) - 6x10 табл.; Тетрациклин (олететрин) - 40 табл.; Анальгин - 20 табл.; Спазмалгон - 20 табл.; Бесалол - 15 табл.; Валидол - 20 табл.; Нитроглицерин - 20 табл.; Экстракт валерианы - 20 табл.; Левомецитин - 20 табл.; Энтероцептол - 20 табл.; Иодиум - 20 табл.; Випросал - 1 тубик; Фурацилин - 20 табл.; Крем для рук - 1 тубик; Гигиеническая помада - 1 шт.; Витамин "С" с глюкозой - 16x10 табл.; Зубная паста - 1 тубик; Станок для бритья, лезвия, помазок, - 1 компл.; зеркало, расческа; Вес аптечки - 1,6 кг (в гермоупаковке).

#### Вариант 2 - стационарный

Ртутный термометр.

Ингалятор - при простудах, кашле, насморке.

Резиновая груша, кружка Эсмарха - для спринцевания и клизм.

Бинты, вата, стерильные марлевые салфетки.

Лейкопластырь обычный и бактерицидный.

Пипетка.

Перекись водорода (3%-ный раствор) - для промывания ран, ссадин, остановки носового кровотечения (тампонируют ватой, смоченной раствором перекиси водорода).

Зеленка - для смазывания неглубоких ран, гнойничков и царапин. Отчасти может быть заменена йодом.

Марганцовка - для промывания ран, желудка при отравлениях. Будьте внимательны! Пользуйтесь раствором бледно-розового цвета.

Спиртовые настойки календулы, ромашки, эвкалипта или прополиса - для смазывания гнойничков, ссадин, порезов, полоскания горла и промывания носа - 1 ч.л. на стакан воды. Паста салицилово-цинковая (паста Лассара) - для лечения расчесов, потертостей, особенно мокнущих, опрелостей и гнойничков.

Средство от ожогов (пантенол) - для опрыскивания пораженных мест, заживляет неглубокие раны.

Согревающие растирания (апизартрон, эвкамон, бен-гей, тигровая мазь) - при травмах, радикулитах, прострелах.

Глазные капли (визин) - при зуде, покраснении век, раздражении и слезотечении.

Капли в нос (контак, санорин, нафтизин, пиносол) - при насморке, заложенности носа.

Анальгин, эффералган, нурофен или солпадеин - при головной, суставной, зубной боли. **Ни в коем случае не применяйте при болях в животе!**

Аспирин (лучше растворимый с витамином С) - при повышении температуры, простудах, ознобе, болях в суставах. **Язвенникам применять нельзя!**

Но-шпа - при болях и спазмах в желудке, кишечнике, мочевом пузыре, головной, сердечной боли, болях при месячных и т.д. - по 1-2 таблетки за прием.

Корвалол или валокордин - при сердцебиении, колющих и сжимающих болях в сердце, чувстве тревоги, беспокойстве, плохом сне, кишечных коликах - по 20-40 капель.

Нитроглицерин - при сильных, жгучих, давящих болях в груди. Принимают до исчезновения болей. Вызвав врача, прилягте, таблетку положите под язык.

Валидол - при психоэмоциональных перегрузках, неприятных ощущениях в области сердца - таблетку под язык.

Бронхолитин, тусупрекс или либексин - при изнуряющем кашле. **Вылечить ими воспаление легких невозможно!**

Активированный уголь - при отравлениях, повышенном газообразовании - 4-5 таблеток растолочь и запить водой.

Маалокс, фосфалюгель или ремагель - при изжоге, болях и чувстве переполненности в желудке.

Фестал или панзинорм - при чувстве тяжести в желудке, переедании жирной тяжелой пищи, тошноте, газах - 1-2 таблетки во время еды.

Имодиум (лопедиум, лопорамид) - при поносах без температуры и крованистого стула - по 1 капсуле после каждого жидкого стула. **Не рекомендуется детям младше 5 лет!**

Фурагин (нитроксилин) - при резях и болях в мочевом пузыре, частом болезненном мочеиспускании - по 2 таблетки 4 раза в день.

Поливитамины - принимать зимой и весной.

Супрастин, тавегил или диазолин - при любых аллергических реакциях (сыпь, зуд, отек мягких тканей лица, удушье).

## 7. Правила оказания первой само и взаимопомощи

Травма. Ушибы, переломы, вывихи - боль, припухлость, патологическая подвижность, укорочение конечности, выступление отломков в рану при открытом переломе. Обезболивание, иммобилизация (шинами, подручными средствами) или фиксация руки к туловищу, ноги к ноге; холод на место травмы. Шок - те же признаки плюс бледность, эйфория или спутанность сознания, наличие переломов, кровотечение. Дать обезболивающее.

Рана и кровотечение а) Артериальное кровотечение (кровь алая, вытекает пульсирующей струей). Наложить жгут выше раны, оставить записку с указанием времени наложения жгута, на рану - повязку. Конечность иммобилизовать, больному дать обезболивающее.

б) Венозное. Капиллярное кровотечение (кровь темная, не пульсирует). Наложить на рану салфетку и давящую повязку бинтом. При большой кровопотере развести один порошок солевого состава на 1 л воды и дать выпить больному, на место травмы - холод.

в) На рану наложить стерильную повязку, дать обезболивающее. Мелкие раны и ссадины обработать йодом или зеленкой и заклеить бактерицидным пластырем.

Ожоги. При обширных ожогах наложить стерильную повязку, дать обезболивающее. Развести порошок солевого состава на 1 л воды и дать выпить больному.

Боли в сердце. Одну таблетку валидола, или нитроглицерина, или тринитралонга, 15 капель корвалола развести в 50 мл воды и дать выпить больному.

Обморок. Положить больного на пол, ноги приподнять, дать понюхать нашатырный спирт на ватке.

Стрессовые реакции. Развести в 50 мл воды 30 капель корвалола и дать выпить больному.

Сердечно-легочная реанимация. Проводится при отсутствии у больного сознания, дыхания и пульса на сонной артерии непрямой массаж сердца и искусственное дыхание с использованием устройства до прибытия медработника или восстановления дыхания и пульса.

Отравление. Промыть желудок. Развести на 100 мл воды 1 ст. ложку энтеродеза и дать больному выпить.

Поражение глаз (попадание инородных тел и веществ) Промыть глаза водой, закапать 3-5 капель сульфацила натрия.

## 8. Лекарственные растения

Для изготовления лечебного отвара (чая) используются:

*От простуды:* брусника, барбарис, ежевика, малина, земляника, клюква, шиповник.

*От боли в сердце:* калина, земляника, боярышник.

*От поноса:* ягоды черники.

*От запора:* кувшинка белая свекла обыкновенная пырей ползучий.

*От пониженной кислотности:* плоды рябины.

*От дизентерии:* лук репчатый.

*От холеры и чумы:* аир обыкновенный; лук репчатый; чеснок.

*От лучевого поражения:* земляника лесная; ромашка аптечная; крапива двудомная.

*От высокой температуры:* барбарис обыкновенный; земляника лесная; лопух большой; малина обыкновенная.

*От кожных болезней (сыпи, угрей, лишая):* листья малины (пить отвар).

*Растения, способствующие заживлению ран:* аир обыкновенный; ежевика сизая; крапива двудомная; лопух большой; лук репчатый; ромашка аптечная; чеснок; чистотел большой; шалфей лекарственный;

Может быть несколько очень похожих подвидов растения, из которых целебен только один. Не идеализируйте "природные средства": самолечение растениями может вызвать очень тяжелые последствия - отравление алкалоидами и пр.

*Травы:* шалфей - для полоскания горла при ангинах, полости рта при стоматитах; ромашка - для полоскания горла, промывания глаз, внутрь при болях в животе; толокнянка - мочегонное, противовоспалительное внутрь при болях и резах при мочеиспускании; мать-и-мачеха - внутрь при кашле. Все травы заваривают согласно инструкции.

## 9. Гигиена

Человек, в общем, животное тропическое, и в большинстве частей света ему для защиты от различных; факторов окружающей среды требуется одежда. В ситуации, требующей борьбы за выживание, поддержание температуры тела (равно как и предотвращение травм) столь же важно, как еда и питье. Существуют различные механизмы потери ценного тепла телом. Организм лучше всего функционирует в диапазоне от 35,5С до 39С, поэтому очень важно предотвратить перегрев или переохлаждение организма. Факторами, которые могут повлиять на изменение температуры тела, являются температура окружающей среды, ветер, обезвоживание и болезнь. Потеря или приток тепла могут происходить при помощи теплопроводности, конвекции, излучения, испарения и дыхания.



### 9.1. Личная гигиена.

Соблюдение личной гигиены в трудных или опасных условиях представляет трудную задачу для гражданских лиц, оказавшихся в условиях, где необходимо бороться за выживание. В чрезвычайных ситуациях к вопросам личной гигиены относится не только поддержание чистоты тела, но и защита от заболеваний. Мойте тело возможно чаще, чтобы уберечься от болезней.

### 9.2. Умывание.

Поддержание чистоты тела основной способ защиты от болезнетворных микроорганизмов, а также клещей, вшей и блох. Идеальным является ежедневное мытье всего тела теплой водой с мылом. Если же это невозможно, постарайтесь поддерживать в чистоте, мыть и прогирать губкой лицо, подмышки, промежность и ноги не реже раза в день. В холодных условиях умывайтесь снегом. Если нет другого выхода, "мойтесь воздухом", энергично растирая тело чистым куском ткани. Одежду, особенно нижнее белье, старайтесь, насколько это возможно, сохранять в чистом и сухом состоянии, это важно и из медицинских соображений, и для уменьшения износа. Старайтесь, как минимум, вытряхивать ее и каждый день проветривать на солнце. Кроме того, регулярно проверяйте, не завелись ли в ней насекомые, и если да, то уничтожайте их. Зубы вы можете чистить импровизированной щеткой из веточки с расплюснутым концом. В качестве эффективного зубного порошка можно использовать золу.

### 9.3. Ноги.

Поддерживайте свои ноги в хорошем состоянии это один из основных лозунгов выживания, поскольку никто не может далеко уйти пешком, не заботясь как следует о своих ногах. Никогда не забывайте: может случиться, что ноги окажутся вашим единственным транспортным средством. При возможности,

волдыри следует аккуратно ликвидировать, избегая открывать находящуюся под ними болезненную поверхность. Для этого проколите волдырь кончиком стерильной иглы. Волдыри заживают намного быстрее, если их поддерживать в чистом и сухом состоянии. Очень эффективны горячие ножные ванны в соленой воде; они облегчают боль и укрепляют кожу, предотвращая появление новых волдырей.

## 10. Технологии

Веревку можно свить из сухой травы. Но если брать свежую траву, то после высыхания веревка расползется. Если вокруг костра сделать бортик из камней или земли, то погрешность в дровах существенно уменьшится. Землянка защищает от холода и жары. Чтобы сделать крышу непроницаемой для воды, поверх слоя земли положите полиэтилен и засыпьте его сверху землей. Кусок тонкого полиэтилена размером метр на два метра складывается в очень компактный сверток и годится для многих применений: накидка от дождя; крыша для землянки; подстилка; поплавок для переправы через реку; и т.д.

Если Вы зажгли сухой спирт в палатке или другом помещении - не тушите его, иначе будет много вонючего дыма. Дайте спирту догореть или прикройте его, например, кружкой. Эффективность использования сухого спирта для кипячения воды возрастает раза в три, если применять плитку, направляющую горячий воздух к стенкам сосуда. Плитку можно сделать из консервной банки.

# 11. Укрытия и базы

## 11.1. Выбор места базирования.

Места для оборудования баз выбираются по возможности на закрытой труднодоступной местности, куда ограничен доступ противника на транспортных средствах, а также местных жителей. Такими местами могут быть лес, овраги, густой кустарник, болотные острова, заброшенные шахты, пещеры. Однако не всегда условия позволяют использовать естественные укрытия, особенно в пустынных и степных районах. В некоторых случаях (обычно при наличии надежных связей с местными жителями) базы могут быть подготовлены в городских и сельских населенных пунктах, в районах с большой плотностью населения. Район базы не следует выбирать вблизи тех местных предметов, которые могут служить хорошим ориентиром при нападении противника (отдельные высоты, небольшие рощи, опушки леса). Базы, создаваемые в полевых условиях, должны, как правило, находиться на удалении не ближе суточного перехода (25-30 км и более) от места десантирования группы и от объектов противника. На таком же удалении основная база должна располагаться от запасных баз. Но, как показывает опыт Великой Отечественной войны, при соблюдении конспирации и умелых действиях разведчиков базы могут располагаться в непосредственной близости от разведываемых и других объектов противника. В целях безопасности группы основные базы целесообразно размещать на некотором удалении от мест расположения крупных гарнизонов противника, больших дорог, населенных пунктов и других важных объектов. Вместе с тем удаление баз от объектов противника, проникновение на которые входит в задачу группы, не должно затруднять активные действия разведчиков. В каждом случае необходимо найти оптимальное удаление базы от этих объектов, имея в виду и обеспечение скрытности базы, и необходимость активных действий разведчиков. Найти безопасное место, которое было бы удобным для оборудования временной стоянки или основной базы, - это своего рода искусство.

## 11.2. Базирование в районах средней полосы.

Лучшими укрытиями в средней полосе являются замаскированные землянки. В этой связи надо указать основные ошибки, которые допускались при их сооружении и при пользовании ими, в результате чего противнику удавалось выявлять места расположения групп. Обнаружение противником создаваемых разведчиками укрытий становится возможным только в результате нарушения правил конспирации и маскировки. Каждое укрытие-база, должно иметь (кроме основного входа) не менее одного запасного выхода. Из опыта войны известно, что в ряде случаев противнику удавалось обнаружить укрытие, но уничтожить группу он не мог, так как, используя запасный выход, ей удавалось уйти из-под удара. Землянка-база обязательно должна иметь хорошо замаскированную вентиляцию. Так, во время учений одна из разведывательных групп потратила много усилий на строительство укрытия, были созданы вполне благоприятные условия для размещения группы. Однако такой важный элемент, как вентиляция, предусмотрен не был. Поэтому группа вынуждена была ночью открывать входной люк для доступа свежего воздуха. Так как землянка была оборудована в 1,5 км от хутора на

скате оврага, этот район хорошо просматривался с хутора. В вечернее время свет из землянки проникал в открытый люк, что и явилось причиной выявления противником укрытия. Исследования показывают, что снижение содержания в воздухе убежищ кислорода до 16% и повышение содержания углекислого газа более чем на 1,5% (по объему) при длительном пребывании людей в помещении недопустимо. Для кратковременного (в течение нескольких часов) прерывания людей в сооружении предельно допустимым считается наличие в составе воздуха 10% кислорода и 5% углекислого газа. Заметное затруднение дыхания появляется уже при содержании в воздухе 3% углекислого газа. В неветилируемом помещении (убежище) объемом 6,5 м<sup>3</sup> на человека концентрация углекислого газа, равная по объему 3,5%, будет достигнута через 10 часов и содержание кислорода при этом составит 16,2%. По опыту базирования групп в годы войны живучесть укрытий зависела также от маскировки входного люка и запасных выходов. При оборудовании запасных выходов во многих случаях подземный ход сообщения, ведущий к месту выхода из укрытия, полностью не отрывался. С целью маскировки выхода оставлялись перемычки толщиной 50-60 см, которые при необходимости можно было легко и быстро разрушить. Кроме того, важным элементом каждого укрытия, оборудованного в полевых условиях, являлось наличие в нем источника воды, хорошо замаскированного дымохода, ямы для отбросов. Некоторые группы во время войны были обнаружены противником из-за пользования открытыми водоисточниками, к которым от убежища протаптывались хорошо видимые дорожки. При плохо оборудованных дымоходах сноп искр вырывался наружу, демаскируя убежище. Одну разведывательную группу противник обнаружил в результате того, что в непосредственной близости от укрытия была выкопана мусорная яма. Хотя ее и замаскировали ветками и травой, рой мух, вившихся около этой ямы, позволил противнику найти ее, а затем обнаружить и само укрытие. Место расположения убежища демаскируется также остатками выкопанной на месте работ земли, тропинками, свежими пнями и сучьями спиленных вблизи убежища деревьев, нарушением растительного покрова, оставлением около убежища остатков пищи, бумаги, окурков, спичек. С началом работ по отрывке котлована для строительства убежища дерн следует вырезать большими пластами, не нарушая его растительного покрова. После окончания строительства снятый дерн укладывают в первоначальном порядке, и поливают водой. Если на месте для оборудования убежища росли молодые деревья, кустарник, высокая трава, лежали камни или валежник, то по окончании работ все это необходимо восстановить. Вырытую землю нужно сбросить в водоем или отнести подальше от укрытия и тщательно замаскировать. Движение личного состава, связанное со строительством укрытия, должно совершаться строго по указанным командиром группы маршрутам с последующей тщательной их маскировкой. Необходимо избегать прокладывания большого количества троп. Вырубку леса следует проводить на некотором удалении от места оборудования базы, с маскировкой следов проводимых работ. При размещении в убежище каждый разведчик должен строго соблюдать установленные командиром группы правила пользования базой, не допускать случаев ее демаскировки и соблюдать все правила конспирации.

### 11.3. Базирование в северных и горных районах.

В северных и горных районах оборудованные зимой укрытия должны, прежде всего, служить защитой от холода, а также быть безопасными для пребывания в них личного состава. Места для оборудования укрытий следует по возможности выбирать в лесу. Лес защищает от холодного ветра, обеспечивает хорошую маскировку. Кроме того, его можно использовать как строительный материал и как топливо для обогрева и приготовления пищи. Если поблизости нет леса или кустарника, то для укрытия следует искать места, защищенные от ветра. Погода в северных районах и в горах часто и очень быстро меняется, потому действующие там разведчики должны уметь быстро оборудовать временные укрытия из снега. Простейшим укрытием в районе с глубоким покровом снега является снежная яма. Если нет времени на устройство удобного укрытия, необходимо в снежном сугробе вырыть яму (пещеру), положить туда кустарник, ветки деревьев, траву, мох и закрыть входной проем (плащ-палаткой, снежным блоком). В такой оборудованной яме можно отдохнуть и переждать непогоду. Если укрытием такого рода разведчики рассчитывают пользоваться длительное время, то в нем оборудуют места для постелей, разведения костра, хранения имущества, а также дымоход и вентиляция. При разведении костра в укрытии необходимо соблюдать осторожность, так как находящиеся вблизи костра постели, запасы дров, хвороста могут легко воспламениться. Необходимо также беречься от угара внутри укрытия, в котором горит огонь. Независимо от того, что в укрытии тепло, спать даже в спальных мешках на голой земле или на снегу очень опасно. Обязательно следует оборудовать постель из веток и лапника. Для лучшего обогрева постель должна оборудоваться на некотором возвышении от пола и не ближе 40-50 см от костра. Если в укрытии располагаются несколько человек, один из них должен постоянно дежурить. Он несет ответственность за поддержание костра, безопасность отдыха других, просушку их обуви и одежды, приготовление горячей пищи. Он обязан также время от времени будить разведчиков, чтобы они меняли положение тела во время сна, так как часть тела, обращенная к костру, нагревается, а другая - сильно охлаждается. Снежные ямы и пещеры в северных и высокогорных районах могут использоваться не только для временного размещения разведчиков, но и в качестве основной базы разведывательной группы, если нет возможности оборудовать подземное укрытие или приспособить под базу пещеру. Более надежными временными укрытиями, позволяющими, к тому же, постоянно поддерживать в них огонь, являются чумы. Строительство снежных укрытий, несмотря на их простоту, все же требует значительных затрат физических усилий. Чтобы уменьшить при этом потоотделение, нужно на время работы снять верхнюю одежду, ослабить пояс, освободиться от снаряжения. Перед входом в укрытие необходимо хорошо очистить одежду и обувь от снега и льда. При выборе места базирования в горах необходимо исключить такие районы, где могут быть камнепады. Опасно также располагаться в тех местах, где возможны снежные лавины и ледовые обвалы. Нельзя также выбирать места для стоянки в руслах высохших рек и в районах, где возможны грязевые потоки (сели).

#### 11.4. Обеспечение безопасности баз.

Живучесть баз достигается не только правильным выбором мест для них, но и всесторонним обеспечением безопасности базирования в боевом и материально-техническом отношении. К мерам безопасности базирования относятся:

- разведка;
- организация непосредственного охранения;
- инженерное оборудование баз;
- маскировка и дезинформация;
- защита от оружия массового поражения;
- организация управления, связи и сигнализации;
- материальное, техническое и медицинское обеспечение.

Разведка ведется с целью, получения данных не только о противнике, как главном объекте, но и о местном населении (его отношении к армии, к действующим в данном районе партизанам), с целью выявления опасных организаций (формирований) из местного населения или отдельных враждебно настроенных лиц. Разведчики должны добыть командиру группы подробные сведения о местности на подступах к базе, установить направления наиболее вероятного подхода противника, своевременно выявить изменения местности (разлив или замерзание рек, пересыхание болот), которые могут существенно повлиять на проходимость местности вокруг базы, на условия маскировки, скрытного движения на базу и с нее. Группа в составе 10 человек, как правило, может выделить одного-двух наблюдателей. Маскировка баз является одним из условий, обеспечивающих их живучесть и, следовательно, успех действий групп. Важное значение имеет маскировка не только элементов базы (укрытия, хранилища материальных средств), но и следов пребывания людей на базе и на подступах к ней. С этой целью необходимо строжайшее соблюдение так называемой "следовой дисциплины" - движение личного состава к базе, с нее и на территории базы только по маршрутам (дорогам, тропам), установленным командиром группы. Маршрут подхода к базе нужно назначать с учетом не только скрытности движения, но и обмана противника и обеспечения возможности заблаговременного обнаружения приближающегося противника. Для этого применяется движение на подступах к базе в ложных направлениях, движение по местам, позволяющим скрыть следы (ручьи, тропы и дороги с твердым покрытием или грунтом). На определенном участке маршрут движения к базе должен просматриваться наблюдателем, находящимся на базе, а затем отходить в сторону с таким расчетом, чтобы в случае движения противника по следу время от момента обнаружения противника наблюдателем до момента его подхода к базе было достаточным для сбора группы и ухода от преследования. Командир группы обязательно должен устанавливать предупредительные условные сигналы об опасности захода на базу для разведчиков, возвращающихся после выполнения задачи. Применение противником средств массового поражения против небольшой разведывательной группы маловероятно, тем не менее, группа должна быть готова к защите от этого вида оружия.

*Защита от воздействия оружия массового поражения* в местах базирования разведывательных групп обеспечивается:

- ведением радиационной и химической разведки;
- устройством надежного укрытия;

- правильным использованием индивидуальных средств защиты;
- своевременным и умелым проведением мер по ликвидации последствий заражения разведчиков.

В интересах безопасности базирования *командир группы* обязан:

- всесторонне изучать и оценивать обстановку в районе разведки, особенно политическую ориентацию и степень активности местного населения, его отношение к нашим войскам, знать его национальные особенности, обычаи, традиции, изучить места размещения полицейских, контрразведывательных и других формирований противника, наиболее удобные пути подхода к объектам действий группы;
- тщательно изучить местность в районе действий и, особенно в тех районах, в которых намечено устройство баз и тайников.

Для хранения запасов различных материальных средств в районе базирования оборудуются крупногабаритные тайники. При оборудовании тайников необходимо использовать различные способы маскировки с учетом условий местности и времени их закладки, возможных изменений внешних условий в период хранения. Недопустимо оседание грунта после устройства тайников, изменение окраски растительного покрова. Тайники должны быть устроены так, чтобы их не обнаружили местные жители, чтобы в них не проникли домашние и дикие животные. Они должны обеспечивать сохранность материальных средств и их пригодность для использования по прямому назначению по окончании хранения. Необходимо предусмотреть надежную гидроизоляцию, меры защиты от размывания тайника при таянии снега и во время дождя, от возможного механического повреждения хранимых средств, повреждения их грызунами, а также в результате изменений температуры воздуха или вследствие воздействия ядовитых веществ, хранимых в тайнике вместе с другими материальными средствами (продуктами). Кроме того, тайники должны быть привязаны к местным предметам для быстрого их отыскания разведчиками. Окончательное решение об организации баз в намеченных районах командир группы принимает после проведения рекогносцировки местности. Рекогносцировка района основной базы проводится командиром группы непосредственно с выходом группы в этот район. Рекогносцировка районов запасных баз обычно проводится командиром группы и его заместителем отдельно от остальных разведчиков. Во всех случаях рекогносцировка проводится при строжайшем соблюдении маскировки.

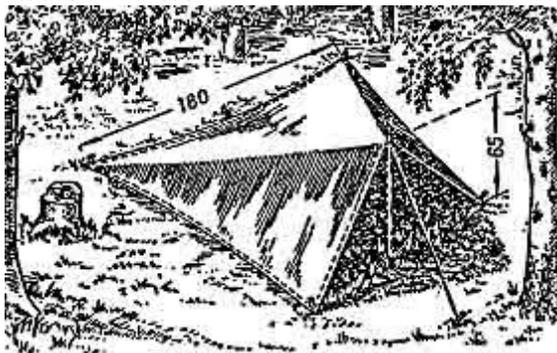
Безопасный, полноценный отдых в условиях автономного существования возможен только в оборудованном укрытии. При подборе места укрытия учитываются такие факторы, как защита от ветра и холода, близость топлива и воды, отсутствие насекомых, недоступность для хищных животных и ядовитых змей. В то же время оно должно позволять вести наблюдение за подходами и воздушным пространством.

Вид укрытия зависит от имеющихся средств и наличия времени. Однако в любом случае оно должно решать основную задачу – укрывать людей от неблагоприятных погодных условий и сохранять тепло костра и тела человека. В связи с этим укрытие должно быть небольшим, обеспечивать водонепроницаемость и непродуваемость ветром. Необходимо также обеспечить в укрытии соответствующую вентиляцию, чтобы не задохнуться от скопления углекислого или угарного газа. О наличии угарного газа в укрытии говорит синеватый цвет

пламени на углях костра, о скоплении углекислого газа – желтоватый цвет пламени.

При кратковременном пребывании на одном месте (до 7–10 дней) разведчики сооружают простейшие укрытия (шалашы, навесы, чумы), устанавливают палатки, используют пещеры. Укрытия должны быть замаскированы, обеспечивать быстрый и скрытный уход в случае обнаружения противником.

Для устройства и оборудования временных укрытий применяют местные материалы, плащ-палатки, парашюты. Плащ-палатки используют для устройства палаток и навесов.



**Рис. 11.**  
*Укрытие  
из плащ-палатки для одного человека.*

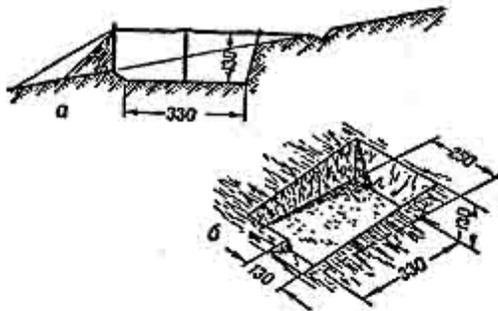
Палатка на одного человека устраивается из одного комплекта плащ-палатки (рис. 11). Полотнище подпирают с одной стороны стойкой и оттяжкой и прикрепляют во всех углах приколышами.

Походная палатка на шесть человек над вырытым котлованом (рис. 12) оборуудается из пяти комплектов плащ-палаток в следующем порядке:

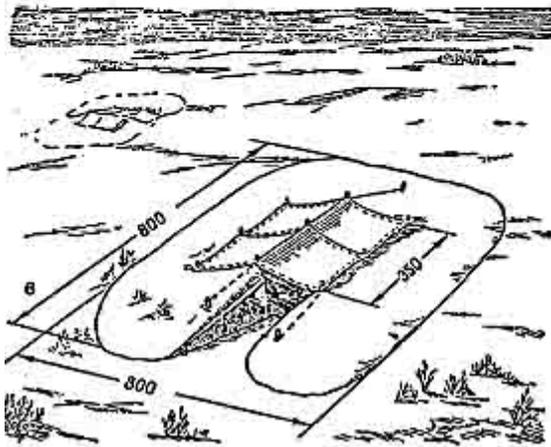
- отрывают котлован прямоугольной формы размером по низу 2,5х3,3 м, глубиной 0,6 м с отсыпкой вынутой земли по краям высотой 0,3 м; с короткой стороны отрывают лаз шириной 1,3 м;
- тремя веревками сшивают пять полотнищ таким образом, чтобы с одной стороны было два полотнища, а с другой – три; одно крайнее полотнище служит для закрытия лаза;
- сшитый намет устанавливают над котлованом на стойки, укрепляемые оттяжками; края намета крепят по углам и в середине концами шнуровочных веревок к приколышам.

Походная палатка на шесть человек с установкой на поверхности земли (рис. 13) устраивается из шести комплектов плащ-палаток в следующем порядке:

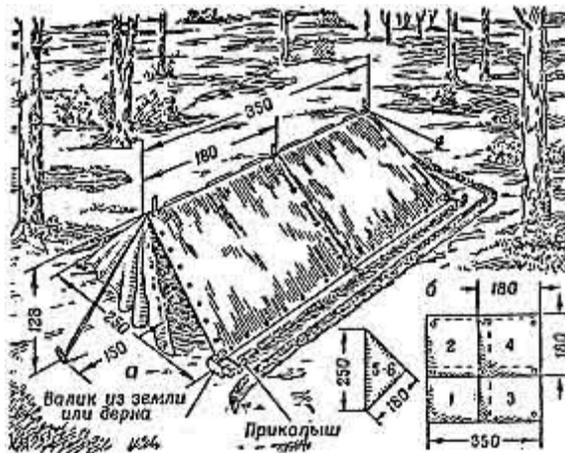
- двумя веревками сшивают четыре полотнища двускатной части палатки, а также пришнуровывают к ней сложенные треугольниками остальные два полотнища, образующие торцы палатки; полотнище со стороны входного торца делают откидным, пришнуровывая только одну его кромку;
- поднимают сшитый намет на три собранные стойки и крайние из них укрепляют оттяжками;
- растягивают намет и привязывают его концами шнуровочных веревок и приколышами.



**Рис. 12.** Укрытие  
плащ-палаток  
над котлованом,  
для шести человек



В жарких районах из плащ-палатки можно соорудить простейшие навесы (рис. 14), которые защитят от палящих лучей солнца и в то же время будут хорошо проветриваемы. В жаркое время не рекомендуется размещаться на отдых в глубоких ямах, впадинах, где нет свободной вентиляции воздуха. Не следует размещаться в развалинах, у дувалов, в пещерах – в таких местах обычно имеется много клещей, укус которых может вызвать заражение.



**Рис. 13.** Укрытие  
из плащ-палаток  
на земле,  
для шести человек.

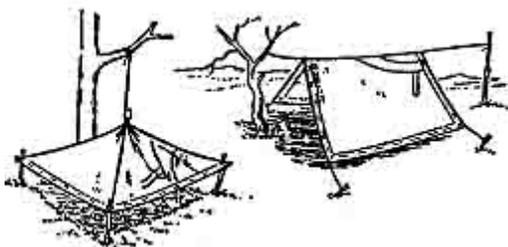


Рис.14. Простейшие навесы

В лесу устроить и замаскировать укрытие несложно как в зимнее, так и в летнее время. Из веток, жердей, наваленных деревьев сооружают шалаши, заслоны-навесы.

Заслоны-навесы (рис. 15) устраивают по возможности возле деревьев, используя их в качестве опор для остова. На деревьях укрепляют горизонтальный прогон из накатника, опирают на него наклонные жерди на расстоянии 1 м одна от другой и укладывают поперечную обрешетку.

При отсутствии деревьев остов навеса опирают на козелки, связываемые из жердей. Навес покрывают ветками, камышом, соломой или полотнищами плащ-палаток.

Шалаши лучше, чем заслоны, защищают от непогоды, дают больше удобств для отдыха и возводятся на стоянках длительностью более суток.

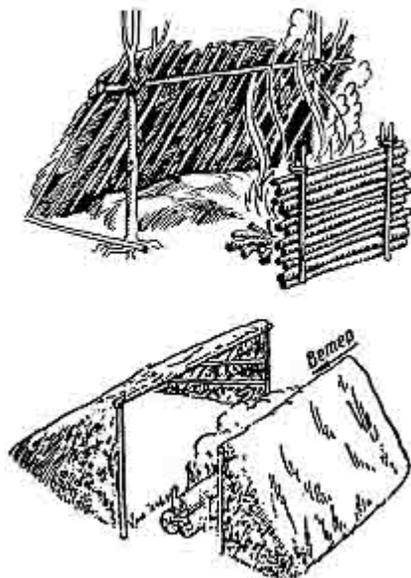


Рис. 15. Навесы-заслоны.

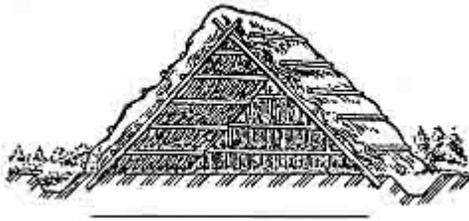


Рис. 16. Шалаш двускатный

Шалаши устраивают из жердей, лыж, ветвей и хвороста. Они бывают двускатные и конусные. Для зимнего времени наиболее пригодны конусные, так как в них можно разводить костры.

Двускатный шалаш (рис. 16) устраивают так:

- на расчищенной площадке отгрывают две параллельные канавки длиной по 5 м на расстоянии 5 м одна от другой;
- связывают из жердей две прямоугольные рамы размерами в осях крайних жердей 4,5х3 м, устраивают обрешетку и для жесткости каждую раму изнутри скрепляют диагональной схваткой;
- устанавливают рамы длинными сторонами в отрытые канавки и, наклонив их одну к другой, соединяют сверху, образуя конек;
- канавки засыпают землей, а на конек укладывают жердь, скрепляя материал кровли по обрешетке рам прижимными жердями, располагаемыми наклонно, чтобы обеспечить сток воды;
- заделывают торцы шалаша плетнем, оставив в одном из них входной проем;
- нижнюю часть шалаша обсыпают землей, закрывают проем плащ-палаткой;
- оборудуют места для отдыха, выстилая их соломой, лапником, мелкими ветвями.

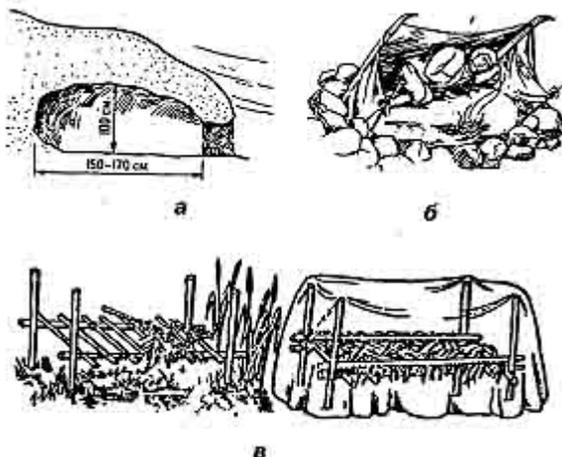


Рис. 17. Шалаш конусный,  
с покрытием из парашюта или ветвей

Конусный шалаш жердей и хвороста (рис. 17) устраивают в таком порядке:

- на расчищенной площадке вычерчивают окружность радиусом 3 м и на ней, на равных расстояниях одна от другой, выкапывают ямки для установки нижних концов жердей шалаша;

- заготавливают 15–20 жердей длиной 4,5–5 м, толщиной 6–7 см (в тонком конце) и на каждой из них в 5–6 см от вершины делают кольцевую зарубку;
- готовые жерди укладывают по радиусам вершинами к центру и по зарубкам перевязывают их веревкой, образуя веревочное кольцо с промежутками между жердями 5–6 см;
- связанные жерди одновременно поднимают так, чтоб нижние их концы стали в ямки на окружности, а веревочное кольцо приняло горизонтальное положение;
- одновременно вращают жерди в одну сторону так, чтобы вверху образовалась горловина, а остов получил устойчивое положение;
- оплетают жерди ветвями или хворостом и по этой обрешетке устраивают покрытие из веток или парашюта; зимой низ шалаша на высоту 1 м обсыпают снегом;
- оборудуют лежанки из хвороста и веток и завешивают вход плащ-палаткой;
- в центре шалаша откапывают ямку для костра; чтобы костер не чадил, устраивают подвод наружного воздуха к ямке, откапывая для этого канавку 20х20 см; канавка перекрывается хворостом, по которому укладывают дерн или землю.



**Рис.18.** Снежная нора, ночлег охотничьим способом, укрытие на болоте

Неплохим кратковременным укрытием, обеспечивающим в то же время хорошую маскировку, могут служить снежные пещеры и ямы. Для устройства пещеры в сугробе выкапывают тоннель длиной около 1 м, который затем расширяют в стороны. Вход в пещеру закрывается снежным блоком или плащ-палаткой (рис. 18, а). Ямы накрывают каркасом из жердей или плащ-палатками (брезентом) и заваливают снегом.

Не устраивая шалашей и хижин, можно организовать ночлег охотничьим способом. Для этого нужно разгрести снег, развести костер и хорошо прогреть землю. После этого сдвинуть костер в сторону, на прогретую землю уложить ветки хвойных деревьев, мох, мягкое снаряжение и накрыть сверху плащ-палаткой (рис.

18, б). Укладываться следует одетыми, плотной группой, накрыться брезентом или плащ-палатками.

При выборе мест укрытий в горах нужно учитывать возможность схода лавин, камнепады, дождевые потоки и др. При установке горной палатки из снежных блоков выкладывается ветрозащитная стенка.

В сырой болотистой местности временное укрытие для отдыха устраивается таким образом, чтобы его пол (место для отдыха) находился выше уровня болота на 40–60 см (рис. 18, в).

Рассмотренные виды укрытий по силам оборудовать только группе людей, на их сооружение необходимо затратить значительное время. Для человека, оставшегося в одиночестве, требуются более простые в сооружении укрытия. С этой целью он должен максимально использовать возможности рельефа и растительности.

Для устройства простейшего укрытия можно использовать поваленное ветром дерево с густой кроной. Для усиления защиты от дождя и ветра нужно дополнительно обложить его корой или лапником. Быстро построить укрытия с помощью небольших жердей и веток деревьев можно используя вывороты и толстые стволы деревьев (рис. 19).



Рис. 19. Временные укрытия из стволов и ветвей деревьев



С помощью плащ-палатки можно соорудить своеобразный спальник. Для этого надо выкопать небольшое углубление в земле, на дно уложить слой лапника, а сверху укрыть его полотнищем. Лечь в образовавшуюся постель, укрыться второй половиной плащ-палатки и закопать себя землей. Даже в холодную погоду это укрытие позволяет полноценно отдохнуть, так как неплохо сохраняет тепло человеческого тела.

При наличии в районе хищных животных или ядовитых змей для безопасного отдыха можно оборудовать укрытие на ветвях дерева. Для того, чтобы обезопасить себя от падений во время сна, необходимо привязываться к стволу дерева. В качестве постели можно использовать и плащ-палатку, натянув ее между деревьями в виде гамака, вместо перины внутрь ее нужно набросать сухие листья или траву.

# 12. Стихийные бедствия

## 12.1. Молния.

На открытой местности гроза гораздо опаснее, чем в лесу. Не прячьтесь от дождя под одиноко стоящими деревьями, в автомобиле посреди поля. Найдите место пониже и ложитесь. Возвышающиеся объекты притягивают молнию, потому что на свою высоту дырявят воздушную изоляцию между землей и облаками. Если Вы укрываетесь от грозы в помещении, закройте окна, выключите радиоприемник, телевизор, не пользуйтесь телефоном. Разряд молнии может прийти на воздушный электрический провод – силовой, телефонный или радио. Опасно нахождение вблизи соответствующих розеток. Электрический разряд может найти, например, такой путь: розетка – тело человека – батарея водяного отопления. Если в комнате появится шаровая молния, удалитесь от нее очень медленно, чтобы не увлечь за собой воздушным вихрем.

Разряд молнии может прийти на низковольтную линию электропередачи, радиопровод или телефонный провод. Дальнейший путь разряд может найти уже в помещении – через розетку, например, к водопроводной трубе или батарее водяного отопления. Таким образом, опасным является нахождение в грозу вблизи розетки, если рядом есть заземленное оборудование.

## 12.2. Пожар в лесу.

В хвойном лесу вероятность большого пожара значительно выше, чем в лиственном. Лесной пожар бывает верховой (горят ветви деревьев), низовой (горит лесная подстилка) и подземный (горит почва). Скорость распространения низового пожара против ветра в 6..10 раз меньше, чем по ветру. *Скорость распространения сильного пожара:*

- верхового - более 100 м/мин;
- низового – более 3 м/мин;
- подземного - более 2 м/сутки.

Низовой пожар в лиственном лесу бывает чаще весной – если есть сухой слой опавших листьев и прошлогодних травянистых растений, но еще нет зеленой травы, способной задержать огонь. При скорости ветра более 6 м/с низовые пожары могут переходить в верховые. Верховой пожар возникает из низового пожара. При верховом пожаре всегда продолжается низовое горение. Низовой пожар переходит в верховой на участках леса, где есть много подлеска, хвороста, сухих сучьев в нижней части стволов. Подземный пожар возникает на торфяных почвах или в слое лесной подстилки толщиной более 20 см. Если горит лес, уходите из опасной зоны не по ветру, а наискось, иначе огонь и дым будут все время преследовать Вас, и возможно отравление угарным газом.

При смене направления ветра возможно окружение людей в лесу огнем.

Ветер – важный фактор распространения пожара. Как правило, максимальная скорость ветра – в середине дня, минимальная – ночью. Соответственно наиболее удобное время для остановки огня – ночь. Основной способ тушения лесного пожара при недостатке средств – отжиг (пуск встречного огня) от опорной полосы (реки, дороги, просеки и т.п.).

Толстую лесную подстилку трудно потушить без воды. Обычно она горит или тлеет, пока не выгорит вся. Распространение огня можно остановить только полосой голой земли. В качестве рубежа для остановки пожара следует выбирать неблагоприятные для распространения огня участки – болото, луг, массив лиственных деревьев.

### **12.3. Пожар.**

В степи, на поле. Скорость распространения огня достигает 600 м/мин. При редкой растительности и отсутствии ветра скорость составляет до 15 м/мин. Благодаря возникающим вихрям огонь преодолевает преграды шириной до 15 м. Если Вас застал пожар в степи, и ветер несет огонь в Вашу сторону, спасение состоит в том, чтобы выжечь большой участок сухой травы и посередине него укрыться от фронта огня. При несильном ветре возможно перед фронтом огня встречное движение воздуха - из-за того, что пожар создает сильный восходящий поток. Это встречное движение облегчает отжиг.

### **12.4. Оползень.**

Оползень – скользящее смещение горных пород вниз по склону под влиянием силы тяжести.

*Причины оползней:*

1. Увеличение крутизны склона в результате подмыва водой.
2. Переувлажнение, повышение уровня подземных вод в результате паводка или дождя.
3. Землетрясение.
4. Добыча подземных ископаемых.
5. Террасирование склонов для борьбы с эрозией.
6. Рытье котлованов.
7. Строительство сооружений.

### **12.5. Сель.**

Сель - внезапно возникающий в руслах горных рек временный грязекаменный поток.

Вот *возможные причины селей* (упорядоченные по убыванию частоты проявления):

1. Продолжительные ливни.
2. Сочетание дождя и таяния снегов.
3. Таяние снегов.
4. Таяние ледников.
5. Обрушения в руслах рек.
6. Прорыв озер, образованных в результате завалов.

Скорость селя может быть более 10 метров в секунду. Известны случаи, когда высота вала достигала 15 м, и легко переносились валуны весом 300 тонн. Для защиты от селей строятся плотины. Емкость, образуемая плотиной, может оказаться недостаточной для селя. Тогда плотину прорывает, и материал плотины становится частью селя.

### **12.6. Прорыв.**

Многие горные озера образовались из-за перегораживания ущелий естественными плотинами, возникшими в результате горных обвалов или селевых наносов. Такие плотины могут быть разрушены землетрясением, или паводком, или постепенной скрытой эрозией. Прорвавшаяся вода может образовать грязекаменный поток огромной разрушительной силы.

### **12.7. Обрушение.**

На берегу реки, на краю оврага или ущелья не стойте над обрывом или под обрывом. Обрыв потому и существует, что на нем время от времени что-то обваливается вниз. Обрыв более вероятен в дождливую погоду и при весеннем таянии снега.

### **12.8. Лавина.**

Лавина - сползание массы снега на горных склонах. Возникновение лавины возможно во всех горных районах, где формируется снежный покров. Лавиноопасное место - длинный склон с крутизной градусов 45 градусов и более. Скорость лавины - 20..30 метров в секунду.

Вот *факторы, способствующие образованию лавин* (упорядочены по убыванию частоты проявления):

1. Снегопады с метелями, образующие слой снега толщиной более 3 см.
2. Оттепель.
3. Солнечная радиация. Она ослабляет прочность снега. Поэтому южные склоны гор могут быть опаснее северных.
4. Дождь, выпавший на поверхность снега.
5. Изменение температуры воздуха в любую сторону на несколько градусов во время снегопада.
6. Небольшое землетрясение.

Поросль кустов и деревьев на склоне предохраняет от образования лавины, но не защищает от большой лавины, образовавшейся выше. Если Вас захватил поток сползающего снега, подожмите колени и закройте голову руками. При таком положении меньше возможность перелома конечностей, а если Вас засыплет снегом, сохранится небольшое пространство для движения грудной клетки.

### **12.9. Землетрясение.**

Если в Вашей местности «никогда не было» землетрясений, то это значит, что их не было лет с тысячу. Не обнадеживайтесь: в геологическом масштабе это миг. Так что будьте готовы трястись. При землетрясении небольшой силы будет сдвигаться мебель, с полок будут падать предметы. Кладите тяжелое и ценное пониже. У полок делайте по краю бортики. Надежно крепите люстру. Не спите и не сидите под навесной полкой, не ставьте под нее телевизор: она может сорваться и без подземных толчков. Безопаснее первый этаж: с него легче выбраться на улицу. Безопаснее малоэтажные здания.

Это природное явление, не всегда поддающееся предсказаниям, может нанести огромный ущерб. В мире регистрируется почти 150 тыс. землетрясений в год, из которых почти 300 обладают разрушительной силой. Последствия землетрясений очень сильно варьируют в зависимости от местности, ее рельефа, почвы, состояния зданий, плотности населения и т.д.

Чувствительным средством предупреждения землетрясений может служить поведение животных в часы, предшествующие сейсмическому катаклизму: они проявляют беспокойство, если их закрыть, становятся возбужденными и хотят выйти; собаки лают, мыши бегут из дома, домашние животные выносят потомство наружу.

К сожалению, изменение поведения животных остается незамеченным в большинстве случаев и правильно истолковывается лишь впоследствии.

В связи с трудностями в предсказании землетрясений, необходимо больше заниматься подготовкой к встрече с ними, разработкой антисейсмических программ для того, чтобы смягчить разрушительные последствия этих природных явлений.

Обследование старого дома, выполненное специалистом, поможет правильно выбрать способы усиления конструкций и таким образом спасти человеческие жизни.

Необходимо получить информацию о сейсмической классификации зоны, где проживаешь для того, чтобы повысить сопротивляемость зданий.

Вот что нужно сделать *для усиления конструкции дома*:

- убрать выдающуюся часть крыши;
- усилить перекрытия деревянными или стальными балками;
- соединить между собой лестничные марши;
- укрепить главные стены;
- усилить стены по углам и посадить на скобы перегородки;
- соединить балки, держащие крышу, на несущей стене;
- сделать ревизию систем водоснабжения, электроэнергии, отопления и газоснабжения.

Теперь посмотрим, как прогнаться одной из наиболее грозных сил Земли.

*Перед землетрясением* надо:

- осмотреть свой дом с точки зрения сейсмической устойчивости;
- прикрепить мебель к стенам;
- найти возможные маршруты для того, чтобы уйти в укрытие;
- ознакомить с планом эвакуации всех членов семьи;
- взять на заметку места, откуда может возникнуть пожар и держать от них подальше горючие вещества;
- проверить годность огнетушителей, научиться ими пользоваться;
- периодически менять запасы еды и питьевой воды, держать их наготове;
- всегда иметь обычные медицинские препараты, не считая тех, что находятся в аптечке;
- держать рядом с дверью спасательный рюкзак с одеялом, теплой одеждой, спальным мешком, электрическим фонариком с запасными батарейками, переносным радиоприемником, крепкой обувью, а также питьевую воду и еду в коробке на 2-3 дня.

*Как вести себя во время землетрясения.*

*Дома:*

- не поддаваться панике и сохранять спокойствие, ободрять присутствующих;

- укрыться под крепкими столами, вблизи главных стен или колонн, потому что главная опасность исходит от падения внутренних стен, потолков, люстр;
- держаться подальше от окон, электроприборов, кастрюль на огне, который надо сразу потушить;
- сразу же загасить любой источник пожара;
- разбудить и одеть детей; помочь отвести в безопасное место их и пожилых людей;
- использовать телефон только в исключительных случаях, чтобы позвать на помощь, передать сообщение органам правопорядка, пожарным, гражданской обороне;
- постоянно слушать информацию по радио;
- открыть двери для того, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости;
- не выходить на балконы;
- не пользоваться лифтом;
- не пользоваться спичками, потому что может существовать опасность утечки газа;
- едва закончится первая серия толчков, покинуть дом, но прежде чем оставить его (если он еще цел), закрыть водопроводные краны, отключить газ и электроэнергию;
- вынести предметы первой необходимости и ценности;
- выходить из жилища, прижавшись спиной к стене, особенно если придется спускаться по лестнице;
- закрыть дверь дома;
- собрав всех членов семьи, а также живущих поблизости, направиться в ближайший центр сбора людей, желательно пешком, а не на каком-либо транспортном средстве;
- избегать узких и загроможденных чем-либо улиц.

#### По дороге:

- направляться к свободным пространствам, удаленным от зданий, электросетей и других объектов;
- внимательно следить за карнизами или стенами, которые могут упасть, держаться подальше от башен, колоколов, водохранилищ;
- удалиться из зоны бедствия, при невозможности сделать это - найти укрытие под портиком входа в подъезд;
- следить за опасными предметами, которые могут оказаться на земле (провода под напряжением, стекла, сломанные доски и пр.);
- не подходить близко к месту пожара;
- не укрываться вблизи плотин, речных долин, на морских пляжах и берегах озер – вас может накрыть волна от подводных толчков;
- обеспечить себя питьевой водой;
- следовать инструкциям местных властей;
- участвовать в немедленной помощи другим.

#### В машине:

- не позволять людям поддаваться панике;

- не останавливаться под мостами, путепроводами, линиями электропередач; при парковании машины не загромождать дорогу другим транспортным средствам;
- ехать и останавливать автомобиль подальше от балконов, карнизов и деревьев;
- если можно, лучше не пользоваться автомобилем, а передвигаться пешком;
- лучшее решение, если его принять вовремя, это – покинуть город.

В общественном месте:

- главную опасность представляет толпа, которая, поддавшись панике, бежит, не разбирая дороги;
- в этом случае постараться выбрать безопасный выход, еще не замеченный толпой;
- постараться не падать, иначе вы рискуете быть растоптанным, не имея ни малейшей возможности подняться;
- скрестить руки на животе, чтобы не сломать грудную клетку;
- постараться не оказаться между толпой и препятствием.

В школе и других учебных заведениях:

- следовать плану, разработанному органами гражданской обороны;
- держать ситуацию под контролем, чтобы быть в состоянии помочь другим и обезопасить детей; уверенность и владение обстановкой взрослого позволяют детям следовать его указаниям, не поддаваясь панике;
- тренировки, проведенные заранее с детьми, позволят действовать более правильно и спокойно;
- дети должны знать заранее, где найти убежище – если учительница спрячется под кафедрой, маленькие должны использовать для этих целей свои парты; каждый шаг взрослого должен повторяться всеми детьми;
- каждого ученика необходимо учить быть ответственным за свои вещи: таким образом его внимание отвлекается от главной проблемы и это позволяет легче подавить страх во время эвакуации;
- у преподавателя должен быть полный список присутствующих учеников и при выходе он должен его сверить с наличием детей;
- позаботиться о том, чтобы передать детей родителям или в специально предназначенные центры для их сбора.

В поезде или в метро:

- будьте готовы к тому, что как только произойдет толчок, возможно будет отключена электроэнергия; вагон погрузится в темноту, но несмотря на это вы не должны поддаваться панике;
- подземные станции в случае землетрясения являются безопасным местом: металлоконструкции позволяют им хорошо прогнывать толчки.

По возвращении домой:

- посмотреть, не получило ли здание серьезных повреждений;
- не пользоваться ни спичками, ни электровыключателем, так как может существовать опасность утечек газа;

- не пользоваться телефоном, чтобы не перегружать линию.

Если вы погребены под обломками:

- дышать глубоко, не позволять победить себя страху и пасть духом, надо попытаться выжить любой ценой;
- оценить ситуацию и изучить, что есть в ней положительного;
- помнить, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение достаточного количества дней, если не будет бесполезно расходовать энергию;
- верить, что помощь придет обязательно;
- поискать в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подавать светящиеся или звуковые сигналы (например, батарейки или любой предмет, который упав со стуком на трубы или стены мог бы привлечь внимание);
- приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможный выход;
- если не хватает воздуха, не зажигать свечей, которые потребляют кислород;
- отбросить грустные мысли, сосредоточившись на самом важном;
- если единственным путем выхода является узкий лаз, вы должны протиснуться через него. Для этого необходимо расслабив мышцы постепенно протискиваться, прижав локти к бокам, и двигая ногами вперед, как черепаха.

Землетрясение - это не только разрушенные здания и пропавшие люди, но также и большие сели, оползни, лавины и потоки грязи. Землетрясение с эпицентром на дне моря создает гигантские волны, которые распространяются с огромной скоростью в несколько сотен километров в час – на своем пути они сметают все.

С первым сигналом о землетрясении приходит в движение вся организация гражданской обороны: технический персонал, транспортные средства. У них должны быть лекарства, одежда, питание. Однако, как правило, быстрее всех на это бедствие реагируют вооруженные силы, которые оказывают действенную помощь, оставляя после себя поле деятельности для других служб защиты и ликвидации последствий землетрясения.

### **12.10. Ураган.**

Стройте дом с обтекаемыми очертаниями и прочной крышей. Самое безопасное место в доме во время урагана - подвал. На случай, если дом будет разрушен, из подвала должен быть запасной выход, выводящий на открытое место подальше от сооружений. При сильном ветре остерегайтесь находиться вблизи зданий: на Вас может упасть выдавленное оконное стекло или кусок кровли.

Смерч представляет собой вертикальный крутящийся столб в воздухе, который зарождается под грозовой тучей и поднимает с земли все, что встречает на своем пути. Своей мощью он вырывает из земли деревья, бетонные опоры, телеграфные столбы, срывает с домов крыши и вместе с крышей всасывает в себя предметы мебели, передвигает автомобили. Он создает среди людей панику своей мгновенной и наводящей ужас силой. Мер предосторожности почти не существует. Однако, крышу, где не хватает нескольких листов железа, легче сорвать, поэтому

необходимо постоянно следить за ее состоянием, даже если это и не дает стопроцентной гарантии. Когда смерч только образуется, можно заметить темную вращающуюся воронку, затем наступает на какое-то время тишина, а потом неожиданно начинают подниматься в воздух все более и более тяжелые предметы.

При приближении смерча необходимо: закрыть двери и окна, избегать находиться на последнем этаже, выключить газ и электроэнергию, укрыться в подвале.

Если дом находился в эпицентре смерча лишь несколько минут, прежде чем возвратиться туда, осмотрите строение и выполните возможные ремонтные работы.

Буря - это ливень, сопровождающийся сильным ветром шквального характера, что может легко вызвать паводок в реке, наводнение или сель. Могут быть затоплены подземные этажи, подвалы и гаражи, нанесен большой ущерб обогревательным и электроустановкам. В этом случае надо предусмотреть строительство в подвале дома водосточного колодца с глубоким дном, либо колодца, соединенного с канализацией.

Если ливень, длящийся 30-60 минут настолько сильный, что вода начинает поступать в подземные этажи, надо заблокировать попадание ее туда мешками с песком, приготовленными заблаговременно.

Буре часто предшествует гроза, сильные электрические разряды молнии. *Чтобы избежать риска быть пораженными* ею, надо вести себя следующим образом:

- отключить телевизор и другие электрические приборы;
- не стоять перед открытым окном, не держать в руках металлических предметов;
- закрыть окна и двери, потому что поток воздуха – хороший проводник электрического тока;
- помнить, что середина комнаты - самое надежное место;
- находясь вне помещения, никогда не бежать, остановить автомашину;
- не укрываться под деревьями, особенно под дубами и лиственницами;
- переместиться, из возвышенной местности в низину;
- держаться подальше от металлоконструкций, труб и водных поверхностей;
- приближение молнии предвещается: металлическим звуком, свечением на острых поверхностях и предметах с металлическими краями, волосы на голове встают "дыбом". В этом случае необходимо укрыться в безопасном месте и не трогать ничего до тех пор, пока все не придет в "норму".

При приближении урагана:

- плотно закройте двери, окна (ставни), чердачные (вентиляционные) люки, предупредите соседей и не выпускайте на улицу детей;
- уберите с крыш, лоджий, балконов все предметы и вещи, которые ветром может сбросить вниз и травмировать находящихся внизу людей;
- потушите огонь в печах (горящие искры из труб могут привести к пожарам);
- если ураган застал вас на улице, постарайтесь укрыться в ближайшем прочном здании, подвале или естественном укрытии (овраге, канаве и

т.п.). Двигайтесь по возможности боком к ветру, прикрывая лицо от песка и грязи, не теряйте из вида ориентиры;

- ураганы нередко сопровождаются грозой, поэтому избегайте укрываться под отдельно стоящими деревьями; не подходите близко к опорам линий электропередач и т.п. во избежание поражения молнией.

### 12.11. Наводнение.

Причины, время и уровень паводка определяются тем, откуда река берет воду в период максимального стока. Вот возможные *источники воды*:

1. Таяние снега на равнинах.
2. Таяние горных снегов и ледников.
3. Выпадение дождей.
4. Дожди и таяния снегов - совместно.

Особо опасные наводнения бывают на реках дождевого и ледникового питания. Большие наводнения в речных долинах случаются раз в 50.100 лет. Катастрофические наводнения происходят раз в 200 лет и реже. Для защиты от наводнений строятся дамбы и плотины. Иногда они не выдерживают напора воды. Иногда они становятся причиной оползней. Наводнение может быть вызвано прорывом плотины естественного водоема. Ранней весной может произойти закупорка русла реки кусками сходящего в устье льда. Нагонные наводнения в устьях рек возникают при сильных ветрах на пологих участках мелководного морского побережья. Они внезапны и кратковременны.

Если Вам приходится жить в опасном районе, потрудитесь приобрести надувные спасательные средства. Стройте дом на высоких сваях. Крышу сделайте прочной и не слишком крутой. Если рядом вода - купите лодку.

Если есть возможность - купите автомобиль-амфибию.

Наводнения возникают, как правило, вследствие обильных осадков.

Они несут в долину воду, грязь и обломки скальных пород. Вышедшей из берегов реке удастся уносить прочь автомобили, разрушать жилые дома и другие строения.

Поэтому необходимо быть готовым организовать службу помощи семье и обществу. Если по соображениям безопасности предстоит эвакуация населения, *нужно помнить* о выполнении следующих мероприятий:

- отключить электричество и выключить газ;
- закрыть все двери и окна;
- попытаться обезопасить себя, забравшись на верхние этажи, имея все необходимое на первые часы: одеяла, сапоги, теплую и практичную одежду, энергетически ценные и детские продукты питания (шоколад, вода, молоко), документы, деньги и ценные вещи, которые, к сожалению, часто бывают необходимы, когда все остальное уносится под напором воды.

Все это может произойти за такой короткий промежуток времени, что на ответную реакцию останется несколько секунд.

Защита от наводнений, как и от других стихийных бедствий, основывается на предсказании и мерах предосторожности. Зная об образовании волны на разливе, можно в удобный момент вмешаться хотя бы для того, чтобы спасти человеческие жизни.

*Что делать?* Вот несколько советов:

- постараться собрать все, что может пригодиться - плавсредства, спасательные круги, веревки, лестницы, сигнальные средства;
- спасти людей, отсеченных стихией от остальных, оказывать первую помощь пострадавшим;
- если есть опасность оказаться в воде, то до прибытия помощи следует снять обувь и освободиться от тяжелой и тесной одежды;
- наполнить рубашку и брюки легкими плавающими предметами (мячики, пустые закрытые пластмассовые бутылки и т.п.);
- использовать столы, автомобильные шины, запасные колеса, спасательные пояса, чтобы удержаться на поверхности;
- прежде чем соскользнуть в воду, вдохнуть воздуха, схватиться за первый попавшийся предмет и плыть по течению, пытаясь сохранять спокойствие;
- прыгать в воду только в последний момент, когда нет больше надежды на спасение.

### **12.12. Цунами.**

Цунами - одиночная огромная волна, вызванная сотрясением дна океана. Это очень пологая волна, и в открытом океане ее можно не заметить. Накатываясь на пологий берег, особенно в бухтах, имеющих форму воронки, цунами вызывает значительный и быстрый подъем воды и приводит к большим разрушениям. За несколько секунд до того, как цунами залет берег, имеет место отлив воды от берега. Поскольку скорость распространения сейсмической волны в земной коре много больше скорости цунами, службы сейсмического наблюдения могут предсказать приближение волны и сообщить в опасные зоны.

### **12.13. Опасности от вулканов.**

Вулкан выбрасывает газы, жидкие и твердые вещества с высокой температурой. Это часто становится причиной разрушения строений и гибели людей.

Лава и другие раскаленные извергаемые вещества стекают по склонам горы и выжигают все, что встречают на своем пути, принося неисчислимые жертвы и поражающие воображение материальные убытки. В этом веке во всем мире от извержений вулканов погибло 40 тыс. человек. Многие городские поселения возникли вблизи вулканов, потому что, несмотря на риск, вулканы служат источником благосостояния. Вулканические почвы по своему составу очень плодородны, богаты минералами и позволяют получать до трех урожаев в год. Зоны вулканов в период их бездействия снабжают людей теплой и лечебной водой.

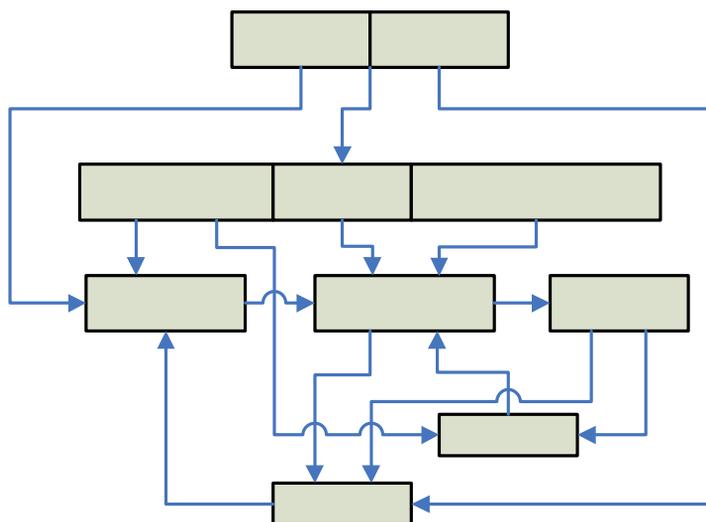
Извержение можно предсказать. Перед бедствием происходят землетрясения с изменением температуры и химического состава воды и пара гейзеров, возникает подземный гул и деформация почвы. Поток лавы, дождь из раскаленных обломков и пар обладают огромной разрушительной силой. Единственной защитой от вулканов является всеобщая эвакуация, поэтому население должно обязательно быть знакомо с планом эвакуации и беспрекословно подчиняться властям в случае необходимости.

*Вот какие простые меры следует принять, когда не нужна эвакуация:*

- не поддаваться панике, оставаться дома, закрыв двери и окна;
- если кому-нибудь нужна помощь, то выходить из дома, надев теплые вещи, желательно невозгораемые (не из синтетики), защитив нос и рот увлажненной тряпкой;
- не укрываться в подвалах, дабы не быть погребенным под слоем грязи;
- не пользоваться автомобилем;
- не звонить, а получать информацию по радио;
- запастись водой;
- следить за тем, чтобы падение раскаленных камней не стало причиной пожаров, которые следует тут же тушить, при первой возможности - очистить крыши от пепла;

### 12.14. Взаимная связь стихийных явлений.

Цепочка связей может быть такая:



#### Стихийные бедствия и деятельность человека.

Изменения, вносимые человеком в природную среду, в большинстве своем способствуют возникновению стихийных катастроф. Вырубка лесов на горных склонах способствует формированию лавин, усиливает весенние паводки, а значит, и оползни. Добыча полезных ископаемых вызывает проседание земной поверхности. В местах отвалов породы возникают оползни. Строительство террас, дорог, зданий влечет за собой оползни. Сооружение плотин вызывает оползни и землетрясения. Осушение болот усиливает весенние паводки. И так далее.

Выводы:

1. люди сами готовят себе неприятности;
2. чем дальше от людей, тем меньше стихийных бедствий;
3. наиболее безопасны территории с плоским рельефом, ровным теплым климатом и умеренным количеством осадков

# 13. Техногенные факторы

## 13.1. Сельскохозяйственные химические препараты.

Избегайте потреблять в пищу неизвестно как выращенные ранние овощи, а также крупные овощи. Выбирайте плоды, которые явно произросли на плохо ухоженном поле в борьбе с сорняками. Или же таскайте в кармане анализаторы нитратов, пестицидов и гербицидов и раздражайте продавцов взятием проб. Нитраты (селитры) - соли азотной кислоты. Они частично выводятся из организма, образуют нейтральные или даже полезные соединения, а также образуют нитриты. Нитриты вступают в реакцию с гемоглобином крови и лишают его возможности переносить кислород. От нитритов снижается потенция у мужчин, у беременных женщин возможен выкидыш. Известны случаи смерти детей в возрасте до года, отравившихся морковным соком, в котором было слишком высокое содержание азота.

Нитраты удаляются из продуктов при длительном вымачивании и отваривании. Отвариваемые овощи режьте на кусочки поменьше. Если варится суп, нитраты остаются в кастрюле (вода не сливается!). Надо учитывать, в каких частях растений скапливается наибольшее количество нитратов: капуста: наружные листья и кочерыжка; морковь: сердцевина; кабачки: кожура; арбузы, дыни: кожура и прилегающий к ней незрелый слой; свекла: верхняя и нижняя части корнеплода; зелень (салат, укроп и пр.): стебли, черешки листьев.

В созревших фруктах и овощах нитратов меньше, чем в сорванных раньше срока. По этой причине нежелательны помидоры, снятые зелеными. Свекла накапливает нитраты больше других овощей. Аскорбиновая кислота "связывает" селитру и выводит ее из организма.

## 13.2. Ядерный взрыв.

Носите светлую одежду: она хуже воспламеняется от светового излучения. Носите темные очки, широкополую шляпу или кепи с козырьком, светлые перчатки. Заметив вспышку, отвернитесь, прыгните в тень, упадите в сторону от взрыва, прикройте голову одеждой, спрячьте кисти рук под себя. Ждите взрывной волны. Не скрывайтесь за объектом, который может на Вас упасть при опрокидывании или разрушении от взрывной волны. После прохождения взрывной волны двигайтесь со всех ног от центра взрыва, но не по ветру, чтобы выйти из разносимого ветром радиоактивного следа. Не селитесь возле атомных реакторов, железнодорожных узлов, секретных заводов и других объектов, которые взрывоопасны и соблазнительны для бомбардировки. Выберите для обитания маленькую страну без амбиций, в спокойном регионе.

Радиоактивные осадки наиболее опасны в первые дни. За два дня уровень гамма-излучения на следе радиоактивного облака снижается до 1% от первоначального уровня! Иными словами, Ваша задача - отсидеться. Если запретесь в помещении, имейте в виду следующее. Один кубический метр воздуха обеспечивает жизнь человека в течение 1,5 часа. Лимитирующий фактор - накопление углекислого газа.

Образующийся при ядерном взрыве электромагнитный импульс повреждает электронную аппаратуру (в том числе выключенную). Имейте в запасе механические часы. Храните карманный радиоприемник в железном футляре без щелей - для экранирования.

### 13.3. Радиация.

Приобретите индивидуальный дозиметр. Разберитесь с *терминами*, которые используются при описании действия радиации на организм:

Поглощенная доза - энергия ионизирующего излучения, поглощенная облучаемым телом в пересчете на единицу массы. Измеряется в радах и в рентгенах.

Рентген - единица, в которой измеряется доза облучения гамма - квантами.

Эквивалентная доза - поглощенная доза, умноженная на коэффициент, учитывающий способность данного вида облучения повреждать ткани организма. Измеряется в бэрах биологических эквивалентах рентгена).

Эффективная эквивалентная доза - эквивалентная доза, умноженная на коэффициент, учитывающий чувствительность различных тканей организма к облучению.

Кюри - единица, в которой измеряется частота распада атомов радиоактивного вещества.

Мощность дозы облучения (уровень радиации) - возможность получить дозу радиации за единицу времени. Измеряется в рентгенах в час на расстоянии 1 метр от поверхности земли.

*Виды излучений:*

1. альфа-частицы - положительно заряженные; задерживаются наружным омертвевшим слоем кожи; очень опасны при внутреннем облучении: через легкие и пищеварительный тракт;
2. бета-частицы - отрицательно заряженные; проникают в тело на несколько сантиметров;
3. гамма-частицы - электромагнитное излучение; имеют большую проникающую способность.

*Основные радиоактивные продукты ядерного взрыва:*

вещество (с номером изотопа)	период полураспада
углерод-14	5370 лет
цезий-137	27 лет
стронций-90	20 лет
цирконий-95	64 суток
йод-131	8 суток

В Вооруженных Силах установлены следующие *предельные дозы облучения*:

однократное облучение: 50 рентген;

многократное облучение: 100 рентген в течение месяца.

Не применяйте к себе армейские предельные значения уровней радиации и доз облучения. Эти значения рассчитаны на то, чтобы солдат успел выполнить "боевую задачу" до того, как его свалит лучевая болезнь.

Наиболее страдают от радиации половые органы, молочные железы, костный мозг, легкие, глаза. Пореже обследуйтесь на медицинских рентгеновских аппаратах: не чаще раза в год.

Слишком высоким может оказаться "естественный" фон облучения. Если дом построен на отвалах пород из шахты или отходов обогащения руды, радиоактивность помещений может оказаться очень высокой. Могут оказаться радиоактивными некоторые строительные материалы, Например, пемза, фосфогипс, бетон с наполнителем из шлаков, глинозем. Относительно высокая радиоактивность у гранита.

Еще одна неочевидная опасность - радиоактивный газ радон(Rn), распад которого сопровождается  $\alpha$ -излучением. 3/4 естественного облучения человек получает от радиоактивного радона. Радон в значительных количествах накапливается в непрветриваемых помещениях за счет выделения из грунта и из строительных материалов. По возможности не закрывайте в своей комнате форточку.

На верхних этажах радона меньше, чем на нижних. Оклейка стен обоями снижает выделение радона из материала стен.

На первом этаже делайте пол без щелей. Проветривайте подвал. Много радона в артезианской воде. При кипячении он в основном улетучивается. Очень опасно попадание в легкие паров воды с высоким содержанием радона, Например, в ванной комнате. Радон содержится в природном газе. Используйте газовую плиту с вытяжкой. Часы с самосветящимся циферблатом - тоже источник "рентгенов". Некоторые общепотребительные предметы могут оказаться сильно излучающими по небрежности их разработчиков. Опасность может быть с самой неожиданной стороны. Например, могут использовать уран для придания блеска искусственным фарфоровым зубам.

Известен случай, когда сильным источником излучения оказалась бетонная плита, использованная в конструкции жилого дома. Несколько человек умерло до того, как догадались измерить уровень радиации.

Радиация по самой своей природе вредна для жизни в любых дозах. Последствия облучения могут проявиться через 10-20 лет и даже в следующих поколениях. Для детей радиация гораздо более опасна, чем для взрослых. Крайне опасна радиация для плода беременной женщины.

4/5 облучения средний человек получает от естественного фона. Атомная электростанция не вредит, пока она исправна. "Экономия тепла" в помещениях (непрветривание), и рентгеновские обследования вызывают гораздо большее облучение, чем соседняя АЭС.

#### **13.4. Жизнь в радиоактивной зоне.**

Убирайтесь из зараженной зоны как можно скорее - даже если средний уровень радиации не так уж велик. Чем дольше Вы будете оставаться в зоне, тем выше шанс напороться на какой-нибудь особо зараженный объект, после которого в пору будет лечить лучевую болезнь.

Если приходится жить в зоне, особо важным становится *ограничение контакта с уличной пылью*:

1. Чистите обувь и смывайте упавшую при чистке грязь.
2. Чаше стирайте одежду.
3. Чаше протирайте пыль в жилище (не подметайте!).

4. Старайтесь меньше дышать пылью улицы: Держитесь подальше от пыльных дорог. Не ходите в ветреную погоду. Выбирайте такую сторону дороги, чтобы ветер не гнал пыль на Вас. При попадании в облако пыли задерживайте дыхание.
5. Промывайте носоглотку и глаза теплой соленой водой каждый вечер. Чаще мойтесь.
6. На каждую форточку установите фильтр из ткани, смачиваемой водой.
7. Воздержитесь от визитов "на природу" и полевых работ.
8. При необходимости выполнять пыльную работу надевайте респиратор. Его надо время от времени промывать. Очень плохо, если вода в водопровод берется из реки или озера. Артезианская вода обычно гораздо чище.

### **13.5. Химическое заражение среды.**

Заражение местности отравляющими веществами обычно случается при авариях на химических заводах, а также при транспортных катастрофах. Ядовитые пары могут накапливаться в низинах, в подвалах. Стойкость ОВ (отравляющих веществ) может составлять от нескольких минут до нескольких месяцев. Не прикасайтесь к подозрительным веществам: ОВ могут поражать организм через кожу. Парообразные ОВ могут также всасываться через кожу. Многие ОВ не могут быть обнаружены по запаху или цвету. Углекислый газ при высокой концентрации действует как ОВ. Он может накопиться в подвале, или пещере, и Вы никак не обнаружите его присутствие, а просто будете задыхаться.

### **13.6. Поражение микробами (бактериальным оружием).**

Скрытый период развития болезни может быть от 1 до 120 суток в зависимости от микроба. Вода, пища, одежда обеззараживаются кипячением. Солнечный свет убивает микробов. Аналогично действует ультрафиолетовая лампа. Чем больше пыли - тем больше микробов. В грунте на глубине нескольких метров микробов почти нет.

### **13.7. Защитный комплект.**

Для защиты от радиоактивной пыли, от отравляющих веществ и микробов приготовьте специальный комплект одежды и снаряжения. Его компоненты можно использовать и для прочих целей, но Вы должны представлять его как целое и знать местонахождение всех частей.

В универсальный защитный комплект входят: противогаз; респиратор; защитные очки - мотоциклистские или горнолыжные; толстые резиновые перчатки; резиновые сапоги; штаны, куртка (с капюшоном) - из болоньевой или прорезиненной ткани;

# 14. Выживание на море

Существует много причин, когда перед вами может возникнуть задача выживания на море. Судно или самолет, в котором вы находились, может быть потоплено или подбито. Как вы будете использовать спасенное снаряжение зависит от вашего личного умения и находчивости. Спасательные лодки, плоты и самолеты имеют соответствующее снаряжение, используемое при чрезвычайных ситуациях на море. Это необходимо знать, а также знать, где оно находится и как им пользоваться. Проверьте, чтобы там были рыболовные снасти. Рыба может оказаться единственным источником еды и питья. В спасательной лодке ознакомьтесь со спасательным снаряжением, правилами покидания судна и поведения на спасательном судне.

## 14.1. На корабле.

Быстрый переход на спасательное средство должен быть подготовлен заранее. В хорошую погоду на палубе безопаснее, чем в каюте. Безопаснее та каюта, которая ближе к выходу на палубу. Постоянно имейте на себе или при себе (в сумке) что-нибудь достаточно плавучее. Можно носить под одеждой пенопластовый пояс или ненадутый спасательный жилет из прорезиненной ткани. Свои приготовления можно замаскировать и сделать необременительными: в чемодан, сумку или рюкзак сложите мягкие вещи, предварительно завязанные в мешок побольше - полиэтиленовый или из прорезиненной ткани. За этот поплавок вы будете держаться, оказавшись за бортом. Укладываясь спать, держите наготове фонарь, нож и аварийный запас.

## 14.2. За бортом.

Сбросьте обувь и все, что не плавает. Если плыть некуда (берега не видно), то одежду не сбрасывайте: в ней чуть-чуть теплее. Пить морскую воду категорически не рекомендуется. Первоначально она приносит облегчение, но в организме очень быстро накапливается натрий, и катастрофически разрушается обмен веществ. Для удержания на поверхности воды достаточно иметь спасательное средство с плавучестью 1 кг. Для удержания головы над водой нужна плавучесть 6 кг. Чтобы оттянуть наступление гипотермии (переохлаждения), надо держать голову над водой. Голова - наиболее выделяющая тепло часть тела. При температуре воды 4 градуса время выживания 30 минут. При температуре 10 градусов - 2 часа, если плыть, и 4 часа, если "сжаться" и не двигаться. Если вы подожмете колени к животу, сложите руки на груди, вы на 50% удлините срок выживания. Движение в воде (в отличие от движения в воздухе), не способствует согреванию, а наоборот. При температуре 10 градусов хорошим пловцам до наступления гипотермии удается проплыть до 1,5 км, плохим - не более 100 м. Если вы оказались в воде не один, соберитесь в плотную кучу. Вы будете греть друг друга, и, кроме того, станете заметнее. Вероятность нападения акул весьма незначительна по сравнению с опасностью утонуть или погибнуть от переохлаждения. Выбравшись из холодной воды, не спешите восстановить ток крови в конечностях: прилив холодной крови к сердцу может вызвать его остановку.

### 14.2.1. Вода.

Дождь, лед и жидкость тела животного - единственные естественные источники воды в море. **Морская вода не является питьевой.** Она усиливает жажду и увеличивает потерю воды, забирая жидкость тела из тканей и выводя ее через почки и кишечник.

1. Дождевая вода. Для ее сбора используйте ведра, чашки, консервные банки, морской якорь, чехол для лодки, паруса, куски чистой материи и любую ткань в лодке. Приготовьте приспособления для сбора воды до того, как в них появится настоящая необходимость. Если дождь обещает быть несильным, смочите материю, предназначенную для сбора воды, в море. Содержание соли в дождевой воде будет слабым, а намоченная материя предохранит дождевую воду от впитывания материей. Тело может сохранять воду, поэтому пейте столько, сколько вы можете выпить.
2. Лед. Лишь спустя год морской лед теряет свою соль и становится хорошим источником воды. Этот "старый" лед можно отличить по округленным углам и синеватому оттенку.
3. Морская вода. В холодную погоду пресную воду можно добыть из морской воды. Соберите морскую воду в контейнер и дайте ей замрзнуть. Поскольку пресная вода замерзает быстрее, соль концентрируется в середине замерзшей воды в виде кашеобразной массы. Выньте эту соль, и оставшийся лед будет достаточно пресным для того, чтобы поддерживать вашу жизнеспособность.
4. Химические наборы. Химические наборы могут быть использованы в спасательной лодке или на плоту. Их можно применять для удаления соли и щелочных веществ из морской воды. К наборам прилагаются инструкции.
5. 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 выше отметки полной воды во время прилива. Вода может быть солоноватой на вкус, но она безопасна. Пропустите ее через фильтр из песка.

### 14.3. Еда.

Море богато различной живностью. Проблема в том, чтобы найти источник питания. Если у вас имеются рыболовные снасти, то ваши шансы на то, что у вас будет еда, блестящи, но, даже если у вас их нет, положение не безнадежно.

#### Рыба.

1. Общие положения. Практически вся свежепойманная морская рыба вкусна и полезна в приготовленном или сыром виде. В теплых районах почистите и выпотрошите ее сразу же после вылова. Рыбу, которую не собираетесь есть сразу же, разрежьте на тонкие, узкие полоски и повесьте их для сушки. Хорошо высушенная рыба съедобна в течение нескольких дней. Невычищенная и невысушенная рыба может испортиться за пол дня. Никогда не ешьте рыбу, у которой бледные, блестящие жабры, запавшие глаза, вялая кожа и мясо или неприятный запах. У нормальной рыбы противоположные качества. Сердце, кровь, межкишечные перепонки и

печень съедобны. Внутренности можно есть в приготовленном виде. Съедобной является и частично переваренная мелкая рыба, которая может быть найдена в желудке больших рыб. Также хорошей пищей являются морские черепахи.

2. Леска. Сделайте прочную леску из кусков непромокаемого брезента или парусины, выдергивая и связывая в очень короткие отрезки три и более нитки. Используйте также парашютные стропы, шнуры или нитки из одежды.
3. Рыболовные крючки. На море нельзя оставаться без рыболовной снасти, но даже без нее вы можете придумать достаточно приспособлений для того, чтобы выжить. Крючки можно сделать из вещей с острыми концами, таких, как булавки, пилочки для ногтей, застёжки на воротниках или значки об участии в военных операциях, из костей птиц, хребтов рыб и кусков дерева. Сделайте наживку, используя монету или крючок для застёжки.
4. Наживка. Мелкую рыбу используйте как приманку для лова более крупной. Пользуйтесь сетью из вашего рыболовного набора для отлова мелкой рыбы. Если у вас нет набора, сделайте сеть из противомоскитной сетки, парашютной материи или материи, пристегнутой к частям лодки. Подержите сеть под водой, затем тащите ее кверху. Внутренности от птиц и рыб сохраняйте для приманки. Для этой же цели используйте кусок цветной материи, блестящую монету или даже пуговицу от рубашки. Старайтесь, чтобы приманка двигалась в воде и выглядела живой. Делайте это на различной глубине.
5. Рыбная ловля в море. Во время рыбной ловли в море пользуйтесь следующими советами:
  - не берите в руки рыбу с иголками и зубами;
  - не прикрепляйте леску к чему-то твердому: большая рыба может оборвать ее. Не обматывайте леской части своего тела;
  - если большая рыба попала на крючок, старайтесь не перевернуть плот или лодку;
  - на резиновом плоту будьте внимательны, чтобы не проколоть его крючками, ножами или гарпунами;
  - старайтесь поймать небольшую рыбу. Избегайте ловить рыбу, если поблизости акулы;
  - ищите косяки рыб, которые выходят на поверхность. По возможности приближайтесь к ним;
  - ночью светите фонарем над водой или используйте кусок холста или материи для отражения света луны. Свет привлекает рыбу, которая может заскочить на плот;
  - тень привлекает различные виды мелкой рыбы. Ее можно поймать опущенным парусом или куском брезента;
  - тело любой рыбы, пойманной в открытом море (за исключением желеобразных и печени некоторых рыб), съедобно в приготовленном или сыром виде. Сырая рыба несоленая и неприятная;
  - привязав нож к веслу, сделайте копьё или гарпун для ловли большой рыбы;

- если рыболовные снасти потеряны, попробуйте выбросить в воду свободно болтающийся на привязи кусок внутренностей рыбы или птицы;
- следите за снастью. Давайте леске высохнуть и проверяйте, чтобы крючки не запутывались за леску. Очищайте крючки.

#### Водоросли.

Сырые морские водоросли жесткие, соленые и трудноперевариваемые. Они впитывают воду, содержащуюся в организме, поэтому ешьте их только в случае, если у вас достаточно питьевой воды. Водоросли, однако, являются важным элементом для выживания, поскольку к ним обычно пристают мелкие съедобные крабы, креветки и рыбы. Для захвата водорослей используйте любые предметы. Чтобы обнаружить в них съедобные организмы, потрясите водоросли над плотом.

#### Птицы.

1. Ешьте любую пойманную птицу. Иногда они садятся на плот или лодку. Если птицы пугливы, используйте крючок с приманкой на веревке или бросайте крючок с приманкой в воздух.
2. Чаек, крачек, бакланов и альбатросов можно ловить на крючок с приманкой или привлекая их на расстояние выстрела ярким металлическим предметом или ракушкой, которые тянутся за плотом. Птицу можно поймать, если она сядет на близком расстоянии. Большинство птиц, однако, пугливы и садятся на плот на недоступном расстоянии. В этом случае используйте затяжной узел. Сделайте свободный узел, связав два куска лески. Положите приманку из рыбных потрохов или чего-то похожего в центр петли. Как только птица сядет, затяните узел на ее лапах. Используйте все части птицы, даже перья, которые можно воткнуть внутрь вашей рубашки или ботинок для тепла.

### **14.4. Признаки земли.**

Показания облаков. Облака и определенные отчетливые отражения на небе являются наиболее надежными показателями близости земли. Маленькие облака нависают над атоллами и могут нависать над коралловыми образованиями и скрыпьями рифами. Неподвижные облака или гребни облаков часто появляются вокруг вершин холмистых островов или береговой линии. Их легко узнать, так как движущиеся облака проходят мимо них. Другим воздушным показателем являются молнии и отражения. В определенном районе молния рано утром указывает на горный массив, особенно в тропиках. В полярных регионах строго очерченное яркое пятно на фоне серого неба является признаком торосистых ледяных полей или берегового льда посреди свободной воды.

Признаки по звуку. Звуки с земли могут исходить от морских птиц, кораблей или плавучих средств и других шумов цивилизации.

Другие признаки земли. Увеличение числа птиц и насекомых указывает на близость берега. Водоросли на мелкой воде также могут указывать на приближение земли. На близость земли также указывают запахи, разносимые ветром на очень большие расстояния. Это обстоятельство важно иметь в виду, когда плавание происходит в сильном тумане или ночью. Появление большого количества плавающего древесного мусора и растительности означает приближение к берегу.

#### 14.5. Пользование резиновым плотом.

Шансы остаться в живых для экипажа сбитого самолета, возможно, такие же, как и для экипажа потопленного судна. Как и суда, самолеты оснащены резиновыми плотами. Умейте пользоваться ими. Как следует накачайте плот. Если основные секции, которые обеспечивают плавучесть, не затвердели, используйте насос или надувайте через сосок ртом. Надуйте противоположные сидения, если они предусмотрены, но только когда в лодке нет раненых людей, которые должны находиться в лежачем положении. Не перекачивайте. Сделайте надувные секции округлыми, но не натянутыми как барабан. В жаркие дни выпустите немного воздуха, так как горячий воздух расширяется. Используйте морской якорь или соорудите плавучий якорь из чехла от плота или из ведра для вычерпывания воды с тем, чтобы сохранять направление и местоположение, особенно если вы хотите оставаться ближе к месту, где потерпел крушение ваш корабль или самолет. Не допускайте, чтобы якорная веревка терлась о борт плота. Старайтесь держать плот по возможности сухим. Соорудите защиту от брызг в штормовую погоду. Чтобы сохранить устойчивость плота, переместите основную тяжесть в центр плота. Если на плоту два или более человек, посадите самого тяжелого на середину. Течи наиболее вероятны в местах клапанов, швов и на подводной части. Их можно устранить с помощью затычек, прилагаемых к плоту. Никогда не привязывайте нижние углы паруса одновременно. Внезапный порыв ветра опрокинет плот. Придумайте, каким образом вы будете освобождать один конец паруса, или держите его руками в случае необходимости.

#### 14.6. Искусство мореплавания.

Все находящиеся на плоту должны нести вахту за исключением раненых или больных. Организуйте дежурство так, чтобы один человек все время вел наблюдение. Меняйте наблюдателя не реже, чем через 2 часа. Наблюдатель должен следить за признаками земли, за появлением дружественного или вражеского личного состава и за образованием потертостей или течи плота. Ветер и течение будут сносить плот. Используйте их, если они двигают плот в нужном направлении. Чтобы задействовать ветер, накачайте плот полностью и садитесь на него повыше. Поднимите якорь и поставьте парус. Используйте весло в качестве руля. Если ветер дует в противоположном направлении, опустите якорь и пригнитесь пониже на плоту, чтобы уменьшить сопротивление. Не ставьте парус, если поблизости нет земли. Течение не должно создавать проблему, так как в открытом море оно редко переносит на расстояние более чем 6-8 миль в день. Принимайте все меры предосторожности против опрокидывания плота:

1. Во время сильного волнения держите якорь спущенным в воду и садитесь пониже. Не вставайте и не делайте резких движений.
2. Во время сильного шторма будьте готовы спустить новый якорь, если старый будет потерян.
3. Если плот перевернется, перебросьте серединный фал (на многоместных плотках) через дно. Переберитесь на другую сторону плота. Поставьте одну ногу на секцию, обеспечивающую плавучесть, и потяните за фал. Если серединный фал отсутствует, дотянитесь до противоположного борта и ухватитесь за дальний фал. Соскользните снова в воду, таща фал за собой вниз и над собой. Большинство плотов имеют ручки на дне. У 20-местного плота нет ручек, поскольку длина его бортов одинакова.

4. Для того чтобы взобраться на одноместный плот, залезайте с узкого конца, стараясь держаться как можно более горизонтально. Это также хороший способ, чтобы взобраться на многоместный плот, когда вы один.
5. Если на плаву несколько плотов, их нужно связать вместе. Привяжите корму первого плота к носу следующего и опустите якорь с кормы второго плота. Используйте веревку примерно 25 футов длины между плотами; отрегулируйте длину веревки таким образом, чтобы, когда плот будет находиться на гребне волны, якорь оставался бы в ее нижней точке.

Физические трудности.

1. Серьезное физическое недомогание, которое может начаться на плоту, - это судороги ног. Они вызваны продолжительным пребыванием в прохладной или холодной воде и плохой циркуляцией крови.
2. Продолжительная подверженность действию соленой воды может привести к ожогам от соленой воды и появлению пузырей на коже. Не прокалывайте и не давите их, дайте им подсохнуть.
3. Солнечные ожоги и обморожения.
4. Морская болезнь. Если вы подвержены морской болезни, не ешьте и не пейте. Ложитесь и почаще меняйте положение головы.
5. Раздражение глаз может произойти от яркого солнца или слепящих отблесков от воды. Для его предотвращения носите солнчные очки или сделайте козырек из куска материи или повязку. Если отсутствуют медикаменты, намочите часть повязки, вату или хлопчатобумажную ткань морской водой и наложите на глаза до того, как вы сделаете повязку.

# 15. Выживание на холодных территориях.

## 15.1. Климат и погода.

### Температура.

1. *Арктическая (полярная).* Летом температура достигает 65 градусов по Фаренгейту (около 20 градусов по Цельсию). Исключение составляют ледники и замерзшие моря. Зимой температура понижается до - 70°F и колеблется в пределах 32°F.
2. *Субарктическая (предполярная).* Лето длится недолго, температура составляет примерно 50°F, временами достигает 100°F. Зима холоднее в северном полушарии, максимальные температуры составляют - 60 - 80°F на севере Америки и еще ниже в Сибири.

### Ветры.

Зимой ветры, сопровождающиеся низкими температурами, могут быстро остудить человека. Простуда вызывается комбинированным остужающим эффектом воздуха, температуры и ветра, что воздействует на человека сильнее, чем крепкие морозы.

### Осадки.

Во многих местах Крайнего Севера выпадает меньше осадков в виде снега и дождя, чем в засушливых юго-западных зонах Соединенных Штатов. Среднегодовые осадки в субарктических регионах, за исключением морского побережья, составляют порядка 10 дюймов, в Арктике - около 5 и меньше.

### Ландшафт.

Он характеризуется очень большим разнообразием в арктических и субарктических зонах, включая горные вершины и ледники, а также ровные долины. Летом в обеих зонах поверхность земли, почва варьируются от твердых, неровных до мягких, рыхлых. Зимой замерзают озера, реки, болота, снежный покров по мере удаления на север становится все выше.

## 15.2. Передвижение.

Секреты успешного передвижения в местностях с холодным климатом состоят в наличии соответствующей одежды, достаточной пищи, в отдыхе и равномерном движении. Но ни питание, ни отдых, ни равномерное движение не помогут выжить, если у вас нет одежды, которая защитила бы от чрезмерных арктических (полярных) холодов и ветров. В случае отсутствия соответствующей экипировки наилучший способ действия в полярных условиях - немедленное сооружение укрытия, разведение огня, сохранение тепла и энергии. Если погода и здоровье позволяют, приложите все усилия для установления дружеских отношений с местным населением или попытайтесь добраться до своей территории. Если же противник и враждебно настроенное население вынуждают вас передвигаться дальше, принимайте все необходимые для выживания меры и используйте для этого технику. Правильно оцените климатические и физические опасности, определив, что представляет наибольшую угрозу в данный момент. Находясь на дружеской территории, старайтесь оставаться поближе к поврежденному самолету или машине и подавайте сигналы тревоги. Направление

передвижения должно определяться вашим местонахождением и условиями местности. В горах и лесистой местности опускайтесь к населенным пунктам вдоль течения рек. Сибирь, где реки текут на север, - исключение из этого правила. Более населенные местности находятся в южных частях Сибири и в европейской части России. Пересекая местность поперек, пытайтесь воспользоваться ее особенностями; учтите, что в долинах по ночам гораздо холоднее, чем в предгорье или у хребтов гор. Держитесь поближе к побережью или к берегам больших рек, к местам вероятного обитания человека. В период арктических зим ваше успешное передвижение будет зависеть от четырех основных условий. Это: - определение направления. Прежде всего вы должны четко знать исходные координаты и конечную цель вашего передвижения. Очень точное определение северного направления вы можете получить, подвесив на леску кусок свинца (или другого груза), леску привяжите к наклоненному шесту. Этот метод можно использовать повсюду на земле, но он особенно годится в полярных условиях, где другие методы практически невозможно применить, а Полярная звезда находится очень высоко в небе. Отвес, состоящий из камешка или другого маленького тяжелого предмета, подвешен на нитку за конец воткнутого под углом в землю шеста, в точке А. Утром отметьте падающую от шеста тень, ее конечную точку Б. От точки А, находящейся на земле прямо под грузилом, проведите через точку Б полуокружность. После обеда тень от шеста пересечет ее в точке В. Соедините прямой линией точки Б и В. Линия, проведенная от точки А через середину прямой БВ, укажет точно северное направление. Определить направление можно и по созвездиям. Другим методом является направление сугробов, которые обычно находятся за выступающими предметами, камнями, деревьями, или за другими возвышенностями. Определив основные координаты по компасу, а отсюда и координаты вашего передвижения через сугробы, угол, под которым вы их пересечете, послужит вам контрольным пунктом для сохранения направления. Снег с южной стороны горных хребтов выглядит более зернистым, чем с северной. В определении направления могут также помочь такие факторы, как наклон ив, ольхи, тополя, направленные к югу, а также крона хвойных деревьев, которая обычно более пышная с южной стороны. Используйте эти признаки для приблизительного определения основных направлений;

- физический запас жизненных сил. Синонимом выживания является высказывание "береги свое время". Даже без специальной экипировки, в плохую погоду, многие выживали и успешно передвигались по Арктике только благодаря своей жизнестойкости;
- одежда. Она необходима в достаточном количестве для того, чтобы всегда быть сухим, она должна максимально соответствовать сезону и условиям местности;
- продукты, топливо и укрытие. Эти предметы первой необходимости надо иметь в нужном для поддержания сил количестве, или же вы должны иметь экипировку и инструменты, необходимые для того, чтобы обеспечить себя этими предметами. Продуктами лучше обеспечить себя, продолжая передвижение, чем оставаясь пассивным. Поэтому, если у вас мало продуктов, а в местности, по которой вы передвигаетесь, мало дичи, будьте уверены, что единственным правильным решением будет продолжать передвижение.

Летом препятствовать вашему передвижению могут густая растительность, пересеченная местность, насекомые, рыхлая почва, болота и озера, реки, которые нельзя перейти вброд. Зимой преградами являются рыхлый снег, опасный речной лед, суровые погодные условия, скудность продуктов питания и другие "ловушки" (к примеру, провалы в воду, покрытые тонким льдом или снегом). *Передвигаясь по северным территориям*, вы должны:

- избегать каких-либо передвижений во время буранов;
- быть внимательными при переходе через тонкий лед, правильно распределять свой вес, там где необходимо - передвигаться ползком;
- переходить реки вброд, когда уровень воды низок. Чередующиеся похолодания и потепления могут вызвать перепад уровня воды в реках на 2-2,5 метра в день. Это может произойти в любое время суток в зависимости от расстояния до ледника, температуры и рельефа местности. Это обстоятельство вы должны учесть, выбирая место для разбивки лагеря около реки;
- учесть, что в условиях чистого северного воздуха правильное определение расстояния весьма затруднено. Его недооценка случается гораздо чаще, чем переоценка;
- избегать передвижения в условиях "белого безмолвия", когда отсутствие видимых контрастов делает невозможным правильное определение характера местности;
- одолевать снежные препятствия всегда под прямым углом. Ищите твердую почву под ногами, нащупывая снег шестом или снежным топориком. Рассредоточивайте свой вес при помощи снежных ботинок, лыж, скольжения;
- останавливаться на ночлег заблаговременно, чтобы иметь достаточно времени для сооружения укрытия;
- рассматривать реки как "бульвары" передвижения, будь то замерзшие или нет. Замерзая, они зачастую чисты и не покрыты снегом, лед может облегчить ваше передвижение.

Возможность *успешного передвижения по покрытой снегом территории* непосредственно зависит от следующих факторов:

- вашей способности использовать приспособления для ходьбы по снегу, а также от качества самих этих приспособлений. Если у вас есть какие-то навыки ходьбы на лыжах и подходящее снаряжение, рекомендуется передвигаться именно таким образом. В местностях, покрытых снегом, это наиболее быстрый и сохраняющий ваши силы способ передвижения. Использование снежных ботинок требует большей тренированности, а передвижение в таком случае будет гораздо медленнее и утомительнее;
- в глубоком, рыхлом снегу передвижение на лыжах затруднено, и если у вас есть выбор, рекомендуются лыжные ботинки. Тонкая корка в свою очередь не дает лыжам провалиться в снег и такое продвижение на них будет более быстрым. Наличие же прочной корки, способной удержать человека, делает возможным передвижение по ней без всяких приспособлений. Но при их наличии и при определенном уровне сноровки всегда выбирайте лыжи;

- если снег рыхлый и глубокий, сделайте необходимую для передвижения экипировку. Сплетите из ивы или другого зеленого дерева снежные ботинки, используя деревянные прокладки и ремень, проволоку, шнурки или парашютные веревки. При наличии каких-то остатков самолетокрушения, смастерите снежные ботинки из приемлемых частей спасенного имущества.

### **15.3. Укрытие.**

**Мороз может быть смертельным для человека.** Для выживания в холодных условиях необходима защита. В летний же период укрытие может понадобиться только для защиты от насекомых и солнца. Подходящим естественным укрытием могут стать пещеры, скалистые выступы, щели, группы кустарников или природные террасы.

#### *Выбор местоположения.*

Подбор идеального места для укрытия отличается в зимний и летний периоды. Зимой выбор зависит от необходимости защиты от ветра и холода, а также от наличия поблизости топлива и воды. В горной местности следует принимать во внимание опасность снежных лавин, камнепадов и наводнений. Месторасположение не надо выбирать под большими деревьями потому, что их замерзшие ветви, падая, могут поразить вас как гарпун, что чревато фатальным исходом. В летние месяцы оно должно быть поближе к топливу и воде и по возможности там, где относительно мало насекомых. Чтобы защититься от них, лучше выбирать возвышенности, слегка продуваемые бризом. Предпочтение можно отдать лесу или местностям на берегу быстрых рек. До тех пор пока вам приходится скрываться, место вашего расположения должно быть хорошим наблюдательным пунктом, иметь в случае необходимости 1 - 2 пути эвакуации.

#### *Типы укрытий.*

Они зависят от имеющихся в вашем расположении материалов и времени. На севере укрытие, независимо от его типа, должно отвечать главной цели - удерживать тепло внутри помещения и тепло вашего тела. Исходя из этого, сделайте укрытие маленьким, чтобы туда не проникали ни снег, ни ветер. Необходимо также предусмотреть соответствующую вентиляцию, чтобы не задохнуться. Дымовое отверстие для вывода углекислого газа и дыма следует сделать наверху укрытия. Оставьте маленькую щель у входа для свежего воздуха. В холодных бесплодных землях соорудите укрытие из льда и снега. Построить его зачастую легче, чем выкопать. Но при любом выбранном вами варианте благоразумно будет в случае опасности предусмотреть отступные пути. Некоторые виды импровизированного укрытия, наверное, проще построить из блоков, вырезанных в снежных сугробах. Это укрытие - временное, для чрезвычайных условий. Его трудно сделать в случае обледенения снега, и без специальных инструментов может ничего не получиться. Помещение, построенное из снежных блоков, является хорошим временным убежищем для 2-х и более человек. Но его строительство требует умения и значительных навыков. В такого типа конструкциях укладка блоков должна быть строго рассчитана, поскольку они основываются на трех опорных углах - два у основания, третий - крыша. Опора на "три угла", к которым можно добавить и угол склона, единственный "секрет" в такого рода строениях. Щели между блоками могут быть заделаны треугольными

кусками компактного снега и облицованы свежим рыхлым снегом. Снег играет здесь роль раствора, укрепляющего конструкцию. Для ее сооружения вам понадобятся такие инструменты, как нож, пила или топорик. Этот способ апробирован эскимосами, доказавшими, что для выживания нужен нож и никакого чуда. Навес - стандартная деревянная постройка. Для него необходимо правильно выбрать место, развести достаточно большой костер, чтобы согреться. Важным фактором является размещение навеса относительно ветра. Укрытие может быть улучшено, если построить из зеленых веток отражатель (рефлектор), разместив его у входа позади костра. Из тента (парашютного купола) вы можете построить шалаш. Его можно легко соорудить, он пригоден для укрытия в плохую погоду и спасения от насекомых. В нем можно готовить обед, есть, спать, отдыхать и подавать сигналы, не выходя наружу. Для его сооружения нужно несколько шестов длиной 12-14 шагов. Довольно сносное укрытие можно построить из соединенных в рамку ивовых прутьев, покрытых материей. Оно должно быть достаточно широким, чтобы разместить 1 и более человек и их экипировку. Открытая часть этого сооружения должна находиться под прямым углом к направлению ветра. Чтобы укрытие не продувалось ветром, края тента следует зарыть в снег. Укрытие, сделанное из обломанных веток, не удерживает тепло и становится непригодным во время дождя. Но оно вполне сгодится в качестве временного укрытия. Укрытие из палок можно соорудить легко и быстро. Установите на большое бревно 2 палки и накройте их поперек ветками и листвой. Это укрытие непригодно в качестве постоянного. Сделать кровать надо таким образом, чтобы избежать холода, исходящего от земли. Для начала высушите и утеплите это место, разведите рядом огонь, утрамбуйте горячие угли в землю "под кроватью". Если сохранился парашют, укройте им листья, уложенные предварительно на это место. Парашют может пригодиться в качестве гамака. Сделайте кровать из веток, воткнув их под уклоном в землю на расстоянии примерно 8 дюймов одну от другой. Покройте их тонкими ветками и листвой.

#### 15.4. Вода.

Утоление жажды в холодных краях зимой очень сложная проблема. Пытаясь сохранить топливо для других целей, выживающий зачастую лишает себя возможности пить воду, которую можно получить, растопив снег или лед. Экономия времени и энергии для того, чтобы расколоть лед, также ограничивает возможность запастись водой. В холодных северных краях человек рискует таким образом опасно обезводить свой организм, что происходит гораздо быстрее, чем в жарких пустынных местностях. Воду можно получить, вырубив ямку во льду или растопив его. При этом следует учесть, что для получения одного и того же количества воды на оттаивание льда идет примерно на 50 процентов меньше топлива и времени, чем на оттаивание снега.

В определенных количествах для утоления жажды можно *есть снег*, но в таком случае необходимо соблюдать следующие *предосторожности*:

- соберите подтаивающий в ваших руках снег в форме "палочки" или "шарика". Не ешьте снег в том естественном виде, в каком он лежит, так как это может вместо утоления жажды привести к обезвоживанию организма;

- не ешьте размельченный лед, так как осколками льда можно поранить себе губы и язык;
- в случае, когда вы разгорячены, остыли или устали, употребление снега может привести к простуде.

Летом воду можно доставать во многих прудах, озерах или реках. В теплые месяцы свежая вода содержится в углублениях в айсбергах или плавающих ледниках. В маленьких бухточках также накапливается талая вода. Однако всю воду, независимо от источника ее получения, необходимо прокипятить или обработать химическими средствами, если они имеются под рукой. Необработанная речная вода может быть опасной для вашего здоровья. Вода в прудах, несмотря на ее коричневый оттенок, обычно пригодна для питья. Воду молочного оттенка из ледниковых рек можно пить только после удаления отстоявшихся осадков. Старый морской лед можно узнать по синеватому цвету. Для оттаивания льда или снега можно использовать любую поверхность, притягивающую солнечные лучи, - плоский камень, темного цвета брезент и др., установив ее таким образом, чтобы талая вода стекала в контейнер или банку.

## 15.5. Пища.

### Доступность.

Шансы найти разнообразную пищу на севере зависят от времени года и места. Полярные (арктические) просторы, покрытые зимой льдом, лишены растений и животных. Но даже за Полярным кругом, где мыши, рыбы и личинки недоступны, можно найти достаточно пищи, чтобы не умереть с голоду.

### Хранение и консервирование.

1. Если вам удалось забить крупного зверя или мелкую дичь в большом количестве, вы должны сохранить и законсервировать некоторую часть мяса впрок. Во время холодного сезона замораживание свежего мяса или рыбы поможет сохранить эти продукты. Замораживайте их как можно быстрее, разложив вокруг своего укрытия.
2. В зимние месяцы мясо и дичь необходимо хранить в холодном, затемненном месте. Выкопанная в земле яма может послужить в качестве холодильника. Мясо можно сохранить, подвесив на дерево, где ветер и солнце подсушит его. Чтобы защитить от насекомых, мясо надо подвешивать на высоте не менее 15 шагов от земли.
3. В некоторых местах вам будет необходимо защитить припасы от мелких животных. Это можно сделать, подвесив их на высоту примерно 6 шагов от земли, используя естественные тайники.

### Рыба.

В арктических водах существуют много разновидностей ядовитых рыб, например, откладывающая ядовитые икринки рыба-скорпион (скулпин). Черные мидии могут быть ядовитыми в определенные времена года, их яд такой же опасный, как и стрихнин. Избегайте также есть мясо северной акулы. В прибрежных течениях и реках встречается много семги, плывущей вверх для метания икры, но их мясо подпорчено в период их плавания в море, что делает его непригодным для еды. Исключения составляют случаи, когда отсутствуют какие-либо другие продукты.

1. В северных частях Тихого и Атлантического океанов прибрежные воды богаты различного вида морскими продуктами. Фарпус, форель, белая рыба и морская щука встречаются в озерах, прудах, прибрежных частях Северной Америки и Азии. Многие большие реки богаты хариусами и осетрами. Речные улитки, лисорины (моллюски) находятся в изобилии в реках, озерах в северных хвойных лесах. Эти улитки бывают в форме карандаша или шарообразные.
2. Рыбу можно поймать гарпуном, убить выстрелом из оружия, выловить сетями или руками, оглушить камнем или дубинкой. В качестве приманки можно использовать кусочки мяса насекомых или рыбью мелюзгу. Некоторые северные рыбы клюют на многие мелкие предметы, плавающие в воде. В качестве ложной приманки вы можете использовать кусочки материи, металла, костей.
3. Хорошая сеть может быть изготовлена из крепкой бечевки или парашютных строп. Для форели квадраты сетей должны быть не более 2 дюймов. Сеть с квадратами меньших размеров может быть применена для ловли более мелкой рыбы. Ее можно сделать из гибких ивовых прутьев, связанных бечевкой.
4. Рыбу легче поймать с помощью сетей или оглушив ее в узких местах рек. Вы можете сузить русло реки, огородив ее с одного берега камнями, изгородью из столбов или веток.
5. Рыба иногда мечет икру в отводах реки. Там ловля может быть особенно удачной.
6. Чтобы поймать рыбу на мелководье во время отлива, загородите течение галькой в форме полумесяца.

#### Животные на суше.

1. Крупные животные. Олени, карibu, дикие северные олени, мускусные быки, американские лоси, горные бараны, козлы, медведи встречаются в полярных и субполярных регионах.
2. Мелкие животные. Зимой и летом в тундре среди прочих зверей можно встретить зайцев, мышей, леммингов, земляных белок и лисиц. Земляные белки и сурки зимой впадают в спячку, летом их бывает очень много вблизи песчаных насыпей больших рек. Сурков можно обнаружить в горах около скал, чаще около лугов. Ближе к югу, где растут деревья, часто можно встретить дикобразов, которых можно легко стряхнуть с дерева и оглушить дубинкой. Эти зверьки питаются корой. Об их присутствии свидетельствуют деревья с обгрызенной корой. Подбирайте их только после того, как убили.
3. Рекомендации относительно охоты. В целом охотиться лучше рано утром и поздно вечером, когда звери отправляются на поиски корма и воды. Охотясь на крупных зверей, используйте оружие. К ним легче подкрадываться и подстрелить, что обеспечит вас достаточным количеством мяса и топлива. Очень полезной является их шкура. Для того чтобы охота была успешной, вы должны знать некоторые их повадки:
  - *карibu или американские лоси* бывают очень любопытными. Для того чтобы подстрелить, их можно привлечь достаточно близко, размахивая одеждой и медленно двигаясь к ним;

- *американских лосей* можно выследить в густых зарослях, но они могут напасть на вас. Зимой их можно выследить по облачкам от их дыхания (оно похоже на дымок от маленького костра);
- *горные бараны и козлы* очень осторожны и к ним трудно подступиться. Их можно застать врасплох, двигаясь быстро с подветренной стороны, когда они щиплют траву, наклонив голову. Они встречаются на высокогорье;
- *медведи* очень коварны и опасны. Бурый медведь чрезвычайно опасен около берлоги. Белый медведь - неутомимый, искусный охотник с хорошим зрением и чрезвычайно развитым обонянием;
- *зайцы* часто бегают по кругу и возвращаются к тому же месту, откуда убежали. Если зверь бежит, свистните, это может его остановить. Ловушки могут пригодиться для ловли мелких зверей;

### Морские животные.

Зимой и весной морских млекопитающих - тюленей, моржей, белых медведей - можно обнаружить на ледниках или плавучих льдинах в открытом море. Как и крупные звери суши, подстреленные морские животные представляют для вас большой запас пищи, топлива (жира) и одежды.

1. К *тюленям* можно подобраться, но их можно и выследить. Подходите с подветренной стороны и избегайте резких движений. Хороший камуфляж поможет вам. Приближайтесь только тогда, когда тюлень, судя по наклону головы, спит. Если бородатый тюлень заметил ваше передвижение, остановитесь и выстрелите. Тюленя можно добить, только если он позволит вам подойти к нему на расстояние выстрела или поражения гарпуном. Бородатый тюлень может находиться на плавающих льдинах. В больших количествах тюлень встречается там, где течение разбивает льды, где шумят приливы и отливы. Не ешьте печень тюленя. Она содержит много витамина А, что может вызвать у вас болезнь.
2. *Морж* выходит из воды подышать, но его труднее обнаружить, чем тюленя, поскольку он не пробивает во льду отверстие для воздуха. Моржей можно найти на плавающих льдинах, они, например, могут даже приблизиться к лодке. Это, наверное, один из наиболее опасных полярных зверей.
3. *Белый медведь* встречается практически по всему северному побережью. Но он редко выходит на сушу. Избегайте по возможности встречи с ним. Если необходимо подстрелить медведя для пополнения съестных припасов, не ешьте его печень. Она опасна для вашего здоровья, поскольку содержит в больших количествах витамин А. Никогда не употребляйте неприготовленное мясо белого медведя. Оно зачастую заражено.

### Птицы.

1. Общие замечания. На Севере многие птицы имеют определенные места своего гнездования. Утки, гуси, полярные гагары, лебеди летом гнездятся около прудов на прибрежных территориях, они представляют для вас обильный источник пищи. Куропатки обитают в основном в полярной и субполярной зонах в скалистой местности и на территориях,

покрытых кустарниками. Морские птицы могут быть обнаружены на утесах или маленьких островах на побережье. Места их гнездования могут быть определены по направлению их полета к (или от) гнездам. Морские птицы, так же, как совы, вороны, годятся в качестве пищи. Зимой вороны, совы, белые куропатки являются единственно доступными птицами. К обитающим на скалах белым куропаткам легко можно приблизиться, они передвигаются парами. Хотя куропаток трудно обнаружить из-за их защитной расцветки перьев, они представляют хороший источник пищи. Их можно подбить или оглушить камнями из рогатки. Ивовых куропаток можно поймать в ловушку, так как они летают большими стаями. Они водятся на возвышенностях среди групп ивовых деревьев. Все полярные птицы в течение 2-3 недель зимой в период линьки не летают, они передвигаются по суше. Свежие яйца являются одним из ценных видов продукта, они съедобны на всех стадиях развития зародыша.

2. Ловушка для птиц. Их можно ловить различными способами, при помощи импровизированной сетки, рыболовного крючка с наживкой, простым силком или руками, когда они передвигаются на суше или делают короткие перелеты.

#### Растительная пища.

1. Большинство растений северного региона съедобны. Водяной болиголов является единственным серьезным ядовитым растением; не следует также использовать в пищу лютики и некоторые виды грибов. Водяной болиголов - одно из наиболее ядовитых растений. Его можно определить по местам, где он растет (всегда во влажной почве), и по следующим характеристикам: пустотелая, утолщающаяся у основания луковица, удлиненные, грушевидной формы корни и сильный неприятный запах, особенно в зоне корней и луковицы. Этих растений особенно много на болотах, вблизи южных заливов и вокруг заболоченных озер в долинах рек. Болиголов никогда не растет на склонах гор и на сухой почве.
2. Из наиболее часто встречающихся съедобных растений отметим:
  - Лишайники. Из всех растений этой зоны лишайник имеет наибольшую ценность. Некоторые его разновидности содержат горькую кислоту, которая может вызвать тошноту и тяжелое внутреннее расстройство, если употреблять его в сыром виде. Замачивание и кипячение растений в воде выводит из них кислоту. Лишайники могут быть превращены в порошок путем замачивания в течение одной ночи и последующей за этим высушки. Если их жарить на медленном огне, они становятся рассыпчатыми. Сухой лишайник можно истолочь камнем, превратив его в порошок. Затем прокипятите, пока не превратится в желеобразную форму. Используйте его для сгущения супа и приготовления другой растительной пищи в качестве приправы. Каменный рубец (лишайник) состоит из тонких, похожих на кожу, плоских дисков неправильной формы нескольких дюймов в диаметре. Он бывает черный, коричневый или сероватый. Диски прикрепляются к скале коротким

черенком. Эта разновидность лишайника рыхлая в мокром виде, жесткая, хрупкая в сухом.

- Растения, используемые против цинги Цингу можно предупредить, употребляя растения и мясо в сыром виде. Можно найти много растений, содержащих в больших количествах витамин С, среди которых цинговая трава и ель.
- Зелень. Многие северные растения являются хорошими заменителями листовых овощей, обычно съедаемых как часть ежедневного рациона:
  1. Дикий ревень.
  2. Одуванчик. Это растение - потенциальный спасатель жизни в полярных регионах. И листву, и корни можно употреблять в сыром виде, но они вкуснее после того, как их слегка отварить. Корень одуванчика можно использовать как заменитель кофе. Чтобы приготовить их, очистите корни, разрежьте вдоль, затем нарежьте маленькими кусочками. Поджарьте их и разотрите поджаренные куски камнями. Заварите порошок как кофе.
  3. Болотные ноготки. Это растение встречается на болотах и по берегам ручьев и появляется ранней весной. Листья и стебли, особенно молодых растений, вкусны, если их отварить.
  4. Водоросли. Это хорошая добавка к рыбному рациону.
  5. Ива. Эти кустарники или маленькие деревья встречаются по всей Аляске. В тундре они встречаются лишь нескольких дюймов в высоту. У них молодые, нежные побеги, съедобные весной. У старых растений побеги горькие и твердые. Иву можно определить по скоплениям цветов или плодов, которые превращаются в остроконечные, как у гусениц, иглы в дюйм или больше длиной. Ее можно встретить почти во всех зонах обитания, и она является одним из самых богатых источников витамина С.
  6. Карликовая огненная трава. Молодая листва, стебли и цветы съедобны весной, они становятся горькими летом и отмирают осенью. Ее можно найти вдоль ручьев, перекаатов, на берегах озер и на альпийских и арктических склонах. Стебли - 1-2 фута высоты, листва толстая, почти белая, 3 дюйма длиной. Цветы лилово-розовые, большие и яркие, с четырьмя лепестками.
  7. Высокая огненная трава. Молодая листва, стебли и цветы съедобны весной, но становятся твердыми и горькими летом. Это растение встречается на полянах, в лесах, на склонах холмов и берегах ручьев

и недалеко от морских пляжей. Ее особенно много на выжженных местах. Она похожа на карликовую огненную траву. Вырастает до 6 футов, цветы ярко-розовые.

8. Мать-и-мачеха. Листья и цветущие побеги съедобны весной и летом. Растение можно встретить во влажных лесах и сырой тундре. У него утолщенные листья, треугольные на внешней стороне, они вырастают от 3 до 10 дюймов в длину. Листья темно-зеленого цвета сверху и пушистые белые внизу поднимаются с земли только весной. Стебель мясистый, опутан "паутиной", высотой в один фут, на вершине стебля пучок желтых цветов.

### **15.6. Разведение костра.**

#### Выбор места.

Выберите место, защищенное от ветра. В лесных массивах деревья и кусты хорошо защищают от ветра, но на открытой местности необходима защита. Стенка из кусков снега, гребень борозды или выкопанная ямка в сугробе могут обеспечить защиту от ветра на гладком льду. Круглая стенка из срезанных и воткнутых в снег или землю прутьев может служить хорошим укрытием в местах, где много ивняка. Стенка из зеленых веток обеспечит защиту от ветра в лесистой местности. Стенку сделайте высотой в пять футов, предусмотрев место для входа.

#### Топливо.

Все, что горит, - хорошее топливо, а на Дальнем Севере можно найти много такого материала - жир животных, мох, выходящие на поверхность пласты угля, плавающие бревна, трава и березовая кора. В некоторых районах Арктики, однако, единственным топливом может быть животный жир, который можно сжигать в металлических контейнерах, используя фитиль, чтобы зажечь жир. Тюлений жир дает удовлетворительный огонь без контейнера, если есть бензиновые или обогревательные таблетки, чтобы зажечь его. Один квадратный фут жира может гореть несколько часов. Эскимосы сжигают тюлений жир, используя тюленьи кости в качестве фитиля. Сначала они складывают маленькую пирамиду из костей, затем пропитывают тряпочку жиром, поджигают тряпку, кладут ее внутрь пирамиды. Огонь вытапливает масло из куска жира, оно капает на горящие кости и загорается. Из пустой консервной банки можно сделать печку с использованием жира размером с фунтовую консервную банку. Прежде всего, сделайте множество маленьких отверстий в банке (включая донышко). Затем сделайте фитиль из ниток распущенной материи, высушите мох или кусочек тюлений кожи, положите ее ворсистой стороной вверх. Фитиль пропитайте маслом, зажгите и поставьте под банку, а жир положите сверху банки. Масло, каплющее с жира в нагретый воздух банки, будет гореть сильнее, чем тогда, когда жир кладется непосредственно на фитиль без банки. Топливом в приполярных районах обычно служит дерево. Самое сухое дерево встречается в мертвых, но стоящих деревьях. На живых деревьях ветки над снегом являются самыми сухими. В тундре расщепите зеленую иву и березу на тонкие щепки и сожгите их.

#### Приготовление пищи.

Не жарьте мясо. Этот способ приготовления устраняет жир, необходимый для хорошего самочувствия в Арктике.

### **15.7. Одежда.**

Основной проблемой выживания в полярных регионах является сохранение тепла. Холод не оставляет времени для проб и неудачных экспериментов. В условиях холода тепло тела отдается внешней среде. Поэтому одежда в холодном климате служит одной цели - сохранять тепло тела, не давать ему возможности уходить, преграждать ему путь к внешней среде. Одевая и снимая обычную одежду по потребности, вы контролируете температуру тела. Изолирующая одежда ближе к телу, не дает выйти теплу наружу, а ветронепродуваемая внешняя одежда не дает холодному воздуху проникать внутрь и выдувать тепло. Некоторые *важные сведения об одежде и последствиях ее ношения* для вас:

- затянутая одежда уменьшает воздушную прослойку и нарушает свободную циркуляцию крови;
- потение опасно, поскольку оно снижает изолирующие свойства одежды, заменяя воздух влагой. Испаряющаяся влага охлаждает тело. Избегайте перегрева, снимая некоторые вещи и расстегивая одежду спереди, на шею и запястьях;
- руки и ноги охлаждаются быстрее, чем другие части тела, и поэтому требуют особого внимания. Держите руки по возможности все время в тепле. Их можно согреть, прижав к теплым частям тела под мышками, между ног или к ребрам. Ноги, поскольку они сильно потеют, трудно сохранять в тепле. Однако вы можете чувствовать себя удобно, имея ботинки, позволяющие вам носить две пары носков и сохранять ноги сухими. Теплый двойной носок можно сделать, надев один носок на другой, проложив между ними сухую траву, мох, листья или целлофановый пакет;
- возможно, потребуется придумать что-то в отношении одежды или обуви, особенно если ваши ботинки слишком малы для второй пары носков. Кусок материи и моток веревки - это все, что вам нужно. Куски материи от сиденья военного транспортного средства можно использовать для изготовления самодельных ботинок.

### **15.8. Здоровье.**

Носители болезней - насекомые, ядовитые змеи, растения и животные, а также сами болезни уменьшаются по мере движения к северу и к югу от экватора. Физические препятствия, такие, как снег и холод, увеличиваются. Главная опасность для здоровья в Арктике - замерзнуть. Потеря зрения из-за снега, отравление угарным газом и солнечные ожоги представляют собой второстепенную опасность. Обморожения представляют собой постоянную опасность для любого, кто очутился в условиях температуры ниже точки замерзания воды. Обморожения не вызывают особой боли и можно обморозиться, не замечая этого. Его признаками являются омертвление, потеря эластичности и чувствительности кожи, появление на обмороженном участке сероватого или беловатого оттенка. Нагрейте обмороженный участок теплой частью тела, не растирайте и не массируйте это место. Не прикладывайте снег или лед. Обморожения могут вызывать волдыри и

шелушение так же, как солнечные ожоги. Не вскрывайте волдыри. Часто проверяйте неприкрытые участки кожи, а если у вас есть попутчик, следите друг за другом, не появились ли признаки обморожения. Не следить за обморожениями - значит рисковать получить гангрену. Недостаточный отдых и плохое питание значительно усиливают опасность замерзнуть до смерти. Признаками прогрессирующего общего замерзания являются мышечная слабость, усталость, негибкость тела и повышенная сонливость. Взор мутнеет, человек спотыкается, падает и теряет сознание. Дайте пострадавшему попить чего-нибудь горячего. Выведите его из состояния шока. Быстро разогрейте любую из замерзших частей тела, погружая ее в теплую воду, прикладывая теплую руку на замерзшую часть или подставляя под теплый воздух. Будьте особенно внимательны, обращаясь с обмороженными частями тела. Обмороженные участки легко повредить. С людьми, у которых обморожены ступни, следует обращаться как с лежачими больными. Снежная слепота вызывается ярким отраженным от снега светом. Она может наступить даже в туманные или облачные дни. Первым признаком снежной слепоты является нарушение в определении изменений уровня поверхности земли, за которым следует ощущение жжения в глазах. В дальнейшем глаза начинают болеть даже при слабом свете. Предупреждение этих недомоганий - лучшее лекарство, но если эти симптомы появились - лучшим средством является полная темнота. Носите солнечные очки постоянно. Если их нет, используйте дерево, кожу или другие материалы с узкими прорезями для глаз. Яркий свет ослабляется, если щеки покрыты сажей. Опасность задохнуться угарным газом является серьезной проблемой в условиях Арктики. Желание сильно замерзшего человека согреться и оставаться в тепле часто превалирует над здравым смыслом. Полагайтесь на вашу одежду, чтобы быть согретым, а не на огонь. Во временных убежищах пользуйтесь огнем и нагревателями только для приготовления пищи. Топливо любого типа даже в течение получаса горения в плохо проветриваемом укрытии может дать опасное количество не обладающего запахом угарного газа. Вентиляцию можно устроить, оставив открытой крышу убежища и еще один доступ для свежего воздуха близко к земле (неполностью открытая дверь) или прокопав туннель для тяги. Туннель прорывают в полу и открывают под печкой. Тяга в печи засасывает свежий воздух снаружи в туннель. Если вы находитесь в укрытии и чувствуете, что засыпаете, выйдете на свежий воздух. Двигайтесь медленно и дышите ровно. Прежде всего уберите источник угарного газа. Если несколько человек спят в закрытом отапливаемом убежище, один из них должен бодрствовать, чтобы следить за появлением признаков угарного газа. Пользуйтесь жгутом. Когда поднятие раненой части тела или тугая повязка, наложенная на рану, не помогают контролировать кровотечение (или когда кровь сильно течет из раны), немедленно наложите жгут. Он должен оставаться даже несмотря на возможную потерю руки или ноги из-за замерзания, поскольку замены потерянной крови нет, а потерять руку или ногу лучше, чем потерять жизнь. Раны, которые не требуют наложения жгута, необходимо перевязать лишь настолько туго, насколько это останавливает кровотечение, и ослабить повязку после прекращения кровотечения. Держите тело и раненые конечности в тепле все время, но не перегревайте их. Щетинистая борода также защищает от солнечных ожогов. В Арктике, так же, как и в других районах, необходим тщательный уход за телом. Старайтесь быть чистым. Если помыться нет возможности, по крайней мере, старайтесь держать чистыми лицо, руки, подмышки, промежность и ноги, протирая их куском материи. Каждый вечер

перед тем, как ложиться спать, снимайте ботинки, вытирайте ноги, трите и массируйте их. Сделайте приспособления для того, чтобы сушить ботинки над костром. Не спите в мокрых носках. Кладите их под рубашку к телу, чтобы они высохли. Перед тем как ложиться спать, набейте ботинки сухой травой или мхом, чтобы они быстрее высохли.

## 16. Выживание в тайге

Известно немало случаев, когда люди, отправившись в тайгу и не имея достаточного опыта и знаний местных условий, легко сбивались с дороги и, потеряв ориентировку, оказывались в бедственном положении. Как же должен вести себя человек, заблудившийся в лесу? Потеряв ориентировку, он должен сразу же прекратить движение и попытаться восстановить ее с помощью компаса или пользуясь различными природными признаками. Если это трудно, то следует организовать временную стоянку на сухом месте, что нелегко сделать, особенно в моховых лесах, где землю сплошным ковром покрывает сфагнум, жадно впитывающий воду (500 частей воды на одну часть сухого вещества). Временным укрытием может служить навес, шалаш, землянка. В теплое время можно ограничиться постройкой простейшего навеса. Два 1,5-м кола толщиной в руку с развилками на конце вбиваются в землю на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. На развилки укладывается толстая жердь - несущий брус. К ней под углом 45-60° прислоняют четыре - пять жердей, и закрепляют веревкой или гибкими ветвями. К ним (параллельно земле) привязывают три - четыре жерди - стропила, на которых, начиная снизу, черепицеобразно (так, чтобы каждый последующий слой прикрывал нижележащий примерно до половины) укладываются лапник, ветви с густой листвоной или кора. Из лапника или сухого мха делают подстилку. Навес окапывают неглубокой канавкой, чтобы под него не затекала вода в случае дождя. Более удобен для жилья двухскатный шалаш. Строится он по такому же принципу, но жерди укладываются по обе стороны несущего бруса. Передняя часть шалаша служит входом, а заднюю прикрывают одной-двумя жердями и заплетают лапником. Прежде чем приступить к строительству, необходимо заготовить материалы - ветки, брусья, лапник, кору. Чтобы получить куски коры нужных размеров, на стволе лиственницы проводят глубокие вертикальные надрезы (до древесины) на расстоянии 0,5-0,6 м друг от друга. Затем сверху и снизу эти полосы надрезают крупными зубцами по 10-12 см в поперечнике и осторожно отдирают кору топором или ножом. Зимой для укрытия можно соорудить снежную траншею. Ее отрывают в снегу у подножия большого дерева. Дно траншеи выстилают несколькими слоями лапника, а сверху прикрывают жердями, брезентом, парашютной тканью. Находясь в тайге, трудно передвигаться среди завалов и буреломов, по густолесью, заросшему кустарником. Кажущаяся схожесть обстановки (деревьев, складок местности и т.п.) может полностью дезориентировать человека, и он будет двигаться по кругу, не подозревая о своей ошибке. Но, зная различные приметы, можно ориентироваться по сторонам света даже без компаса. Так, кора березы и сосны на северной стороне темнее, чем на южной, а стволы деревьев, камни, выступы скал гуще покрыты мхом и лишайниками. Смоляные капли на стволах хвойных деревьев выделяются с северной стороны менее обильно, чем с южной. Все эти признаки бывают отчетливо выражены у отдельно стоящего дерева на поляне или опушке. Чтобы выдержать намеченное направление, обычно выбирают хорошо заметный ориентир через каждые 100-150 м маршрута. Это особенно важно, если путь преградил завал или густой кустарник, которые вынуждают отклониться от прямого направления. Попытка идти напролом всегда чревата получением травмы. Крайне сложен переход в тайге в зимнее время, когда снежный покров очень глубок и,

преодолевать заснеженные участки без лыж-снегоступов практически невозможно. Такие лыжи при известной сноровке изготавливают в виде рамы из двух веток толщиной 2-2,5 см и длиной 140-150 см. Передний конец лыжи, распарив в воде, загибают кверху, а раму (ширина в центре не должна быть менее 30 см) заплетают тонкими гибкими ветвями. В передней части лыжи из четырех поперечных и двух продольных планок делают опору для ноги по размеру обуви. Зимой можно передвигаться по руслам замерзших рек, соблюдая при этом необходимые меры предосторожности. Так, надо помнить, что течение обычно нарушает лед снизу, и он становится особенно тонким под сугробами у обрывистых берегов. В руслах рек с песчаными отмелями часто образуются наеки, которые, замерзая, превращаются в своеобразные плотины. Чаще всего они скрыты под глубоким снегом, и их трудно обнаружить. Поэтому все препятствия на речном льду лучше обходить, а в местах изгибов рек надо держаться подальше от обрывистого берега, где течение быстрее и лед тоньше. Часто после замерзания реки уровень воды убывает настолько быстро, что под тонким льдом образуются "карманы", представляющие большую опасность. По льду, который кажется недостаточно прочным, а другого пути нет, передвигаются ползком. Весной лед наиболее тонок на участках, заросших осокой, и у затопленных кустов. Небольшие таежные реки вполне проходимы для легких надувных лодок и плотов. В центре плота можно соорудить небольшое укрытие (шалаш) от дождя и ветра и подготовить место для костра, насыпав слой песка или гальки. Для управления плотом вырубает два-три длинных шеста. Якорем может служить тяжелый камень с прочной веревкой. Наиболее коварные препятствия в тайге - это болота и трясины. Характерной особенностью болотистой местности является ее слабая обжитость, отсутствие дорог, наличие труднопроходимых, а порой и совершенно непроходимых участков. Болота редко бывают одинаково проходимыми на всем протяжении и в разное время года. Их поверхность очень обманчива. Наиболее труднопроходимы топяные болота, отличительными признаками которых является белесоватость поверхностного слоя. Небольшие заболоченные места легко обойти, наступая на кочки или корневища кустарников, или перейти вброд, предварительно ощупав шестом дно. Убедившись в невозможности пройти или обойти опасные участки, можно набросать немного веток, положить крест-накрест несколько жердей или связать мат из камыша, травы, соломы и по этому подготовленному "мосту" перебраться на твердую почву. Большую опасность для человека представляют озера, заросшие торфяно-растительным покровом. Они нередко имеют глубокие тенистые водоемы, сверху затянутые плавучими растениями и травой, причем эти "окна" внешне почти ничем не выделяются. Провалиться в них можно внезапно, если пренебречь мерами предосторожности. Поэтому, проходя через незнакомое болото, следует ступать не спеша, осторожно, не делая резких движений, всегда иметь с собой шест и прощупывать впереди почву. Провалившись в болото, не нужно поддаваться панике, делать резкие движения. Необходимо осторожно, опираясь на лежащий поперек шест, принять горизонтальное положение, затем попытаться достать руками камыш, траву и, подтягиваясь, отползти от опасного места. Если по болоту передвигается несколько человек, надо держаться ближе друг к другу, чтобы иметь возможность в любую минуту оказать помощь товарищу. Проверить толщину торфяного слоя, его плотность и твердость грунта можно с помощью металлического штыря диаметром 20 мм с насечками через 10 см. Для преодоления

обширных заболоченных пространств можно изготовить из подручных средств болотоступы и другие приспособления.

## 17. Следопытство

Войска и вообще любые группы людей, располагаясь в районе сосредоточения, на привале, отдыхе, при передвижении, производстве инженерных работ, заправке техники, погрузке, выгрузке всегда оставляют следы своей деятельности, правильно прочитав которые можно получить ценные данные о количестве личного состава, технике, ее типе, времени пребывания, направлении передвижения, характере деятельности, национальной принадлежности. Разведчику нужно хорошо знать противника, в том числе его организационную структуру, оснащение, вооружение и технику, способы действия. Надо быть наблюдательным, иметь хорошую зрительную память, так как из отдельных "мелочей" складывается общее представление о составе и характере действий противника. Разведчик, установив место бывшего привала войск, должен внимательно обследовать его. По площади примятой травы и снега, по количеству костров мест выдачи и приема пищи, по следам техники, неосторожно пролитым горюче-смазочным материалам, оставленной укупорке от боеприпасов и снаряжения можно определить род войск части (подразделения), ее примерный боевой состав. Нужно посмотреть, не осталось ли где разорванного конверта, письма, обрывка журнала, газеты, по которым можно установить наименование или номер воинской части, ее национальной состав, принадлежность, настроение солдат. Беспорядочная разбивка бивака, оставленное в нем или на привале имущество, обмундирование, снаряжение, предметы вооружения, неисправная техника свидетельствуют о плохом моральном состоянии противника и ослаблении воинской дисциплины. Оставленная техника, вооружение, следы перевязок (бинты, упаковки от лекарств), изношенная обувь, обрывки обмундирования и снаряжения являются показателем изнурения войск. И, наоборот, строгая разбивка лагеря (бивака), порядок на оставленном месте, отсутствие предметов снаряжения, обмундирования или вооружения показывают, что отдыхающие войска были в хорошем состоянии. Малозначительные вещи, такие как карандаш, перочинный нож с инициалами владельца, номером части или наименованием города (фирмы), где производилась вещь, помогут установить место формирования части или место, где военнослужащий приобрел вещь. Полезно знать установленный порядок расположения войск противника на месте. Например, при расположении войск в районах формирования, сосредоточения, на отдыхе на срок более недели уставами и наставлениями армии США рекомендуется разбивать полевые лагеря, а менее недели - биваки. При этом удаление их от населенных пунктов должно быть не менее мили (1,6 км). Площадь лагеря (бивака) определяется из расчета 50 кв. ярдов (42,8 кв. м) на человека и 100 кв. ярдов (83,6 кв. м) на каждую машину. Войска на месте располагаются, как правило, поротно. Для размещения на месте одной мотопехотной роты требуется площадь не менее 1-1,5 га. В армиях других стран НАТО нормативы по устройству полевых лагерей близки к этим. Но дело не в нормативах. Выходя на занятия "в поле", разведчики могут и должны внимательно изучать все встречающиеся на их пути следы: туристских биваков, привалов охотников, развлекавшихся за городом горожан, сельских тружеников, рабочих электро- или газосети и т.д. И, конечно, с особым вниманием - следы воинских частей и военной техники.

### **17.1. Изучение следов техники.**

Вид гусеничной боевой техники по следу можно установить довольно легко, зная ее основные характеристики, в первую очередь ширину колеи и особенности рисунка отпечатков гусениц, оставленных на почве. Разведчик-следопыт для измерения этих параметров должен постоянно иметь с собой рулетку или измерительную ленту. Труднее определить вид колесной техники по отпечатку следа, так как одинаковая техника может иметь различные отпечатки шин и наоборот. Вид колесной техники лучше определять на поворотах, так как именно здесь видны следы всех ее колес. При изучении следов необходимо уметь определять вид и количество боевой техники (транспорта), направление движения и давность следа. Направление движения боевой техники и транспортных средств определяется в основном по характерным признакам оставляемых следов:

- вершины углов в следе протектора шины повышенной проходимости, как правило, обращены в сторону, противоположную движению;
- грунт под выступом протектора или гусеницы уплотняется несколько больше в сторону, противоположную направлению движения;
- капли жидкости (масла), упавшие по ходу движения, вытянутыми тонкими концами указывают в сторону движения;
- частицы грунта отбрасываются колесом или гусеницей в сторону, противоположную направлению движения;
- трава и кустарники приминаются в сторону движения;
- грязь и вода при переезде через лужи, канавы, болота обычно разбрызгиваются в стороны и вперед, а в направлении движения остается влажный след;
- колесная техника на поворотах образует колесами угол расхождения колеи и угол схождения, причем угол схождения всегда будет направлен в сторону движения;
- гусеничная техника на повороте образует более широкий след, при этом уширение следа и выброс грунта идет в сторону, противоположную повороту, а при повороте на месте поперечные борозды, образованные зажатой (остановленной) гусеницей, вогнутой стороной обращены в сторону движения;
- если на дне следа колес образовались уступы, то их пологая часть обращена в сторону движения; - след тормозного пути нарастает постепенно и резко обрывается в той стороне, куда шла машина;
- при выезде с грунтовой дороги на шоссе, особенно при влажном грунте, на асфальте остаются частицы почвы, указывающие направление движения.

Очень трудно, а иногда и невозможно установить вид и количество техники, если по дороге прошла смешанная колонна - так как следы одних видов транспорта затираются следами других. В этом случае следует для изучения следов найти такое место, где колонна останавливалась или совершался объезд застрявшей (остановившейся) машины.

### **17.2. Изучение следов людей и животных.**

Люди при движении оставляют характерные следы. При внимательном изучении следов можно установить примерное количество прошедших и

национальный состав солдат, так как армии разных стран имеют различную одежду и обувь, их физическое состояние и многое другое. Для правильного чтения следов нужно знать, как образуется обычный след ноги. Когда человек идет, он ступней ноги оставляет следы на почве; сначала он делает упор на каблук выставленной вперед ноги, затем тяжесть массы постепенно переносит на всю ногу (на почве отпечатывается след подошвенной части обуви) и, наконец, делает толчок носком, заставляя тело двигаться вперед. Каждый из указанных элементов механизма движения человека имеет с точки зрения образования следа и воздействия на почву свои характерные особенности, важные для определения направления движения, давности оставленного следа и получения некоторых сведений о самом человеке. В следе подошвы обуви различают три части: подметочную (вместе с носком обуви), промежуточную и пяточную (каблук). Из краткого описания механизма образования следа видно, что отпечаток следа на почве никогда не будет одинаков. Глубина следа в области носка будет наибольшей, так как именно носком человек делает своего рода толчок, двигая тело вперед. В области каблука глубина следа также будет больше, чем в средней части. Немаловажное значение при этом имеет и характер грунта, на котором оставлен след. Нога, перемещаясь от одной площади опоры до другой, образует один шаг. Длина его различна для каждого человека, что связано с индивидуальными особенностями. За среднюю длину принято считать 0,75 м.

Зная механизм образования следа при ходьбе, нетрудно установить, куда двигался человек или группа людей. Такими признаками являются:

- наибольшая глубина следа бывает в той его части, которая обращена в сторону движения, так как именно носком человек делает своего рода толчок, двигаясь вперед;
- сдвиг грунта, как правило, происходит от передней части следа в сторону, противоположную направлению движения;
- капли грязи падают с обуви по ходу движения вперед, при этом острые концы капель направлены в сторону движения человека;
- в вязком грунте на стенках следа образуются вертикальные борозды или царапины, которые изогнуты верхними концами в сторону движения;
- следы на подмороженной грязи, твердом снежном насте окружены трещинами, острые концы которых направлены в сторону движения;
- отдельные небольшие комочки грунта выбрасываются вперед, в сторону движения, а у следов на песке и на снегу, если нога погружается глубоко, образуется небольшой валик грунта на стороне противоположной направлению движения.

О направлении движения можно судить и по другим характерным признакам. Примятая трава наклонена в сторону движения, камешки, комки грунта и другие предметы тоже сдвигаются вперед, в сторону движения; после перехода через лужи и заболоченные места (участки) на почве остаются влажные следы и частицы грязи. Если человек перепрыгивал через канавы и другие препятствия, то хорошо видны следы толчка и приземления. Сломанная ветка кустарника, обнаруженная вблизи, говорит о направлении движения. Во избежание ошибки при определении направления движения разведчику необходимо принимать во внимание несколько признаков, дополняющих друг друга, так как отдельные случайные признаки могут ввести в заблуждение. Так, в случае движения человека

спиной вперед все признаки, по которым определяется направление движения при обычной ходьбе, будут действительными в обратном порядке. Это относится и к тому случаю, когда к обуви или босой ноге привязывается новая подошва так, чтобы каблуки были вперед, а носки назад. При движении спиной вперед линия движения обычно не прямая, а извилистая, ломаная, так как человеку трудно выдержать взятое направление и он вынужден оглядываться и изменять "курс" движения. Длина шагов при этом несколько короче обычной, а ширина шага больше, потому что, стремясь к большей устойчивости, человек шире расставляет ноги. Движение "след в след" обычно образует сдвоенные отпечатки следов в области следа носка или каблука, а глубина следа намного больше обычной. Хорошо натренированный разведчик по следам не только определит направление движения человека, но и установит некоторые другие данные о нем. Спортсмены, охотники, военнослужащие в большинстве своем ходят равномерными шагами, с энергичным задним толчком. Элементы походки у этих людей устойчивы, препятствия на пути, как правило, преодолеваются ими с ходу, решительно. Если человек несет груз, то для устойчивости он ставит ступни ног шире и параллельно одна другой, при этом уменьшается размер шага. Сильно уставший, больной или раненый человек волочит ноги. "Поволока" - след, оставляемый волочением каблука при постановке ноги, обычно длиннее, чем "выволока" - след, оставляемый носком при поднятии ног. Если человек ранен, это неизбежно отражается на его следах, даже если нет капель и пятен крови на грунте. Линия движения будет, как правило, ломаной, извилистой, могут быть шаги в сторону, следы топтания на месте, лежания, переползания или сидения, остановки с опорой на дерево или другой предмет. Если человек хромотает, то длина шага больной (раненой) ноги будет заметно короче длины шага здоровой, а след больной ноги менее четким, частичным (только след носка). Уставший или раненый человек (а также пожилой) не преодолевает встречающиеся на пути препятствия прыжком, а обходит их, часто останавливаясь для отдыха. Отсутствие ярко выраженных признаков заднего толчка, короткий шаг говорит о неторопливости, осторожности походки и, наоборот, сильный толчок носком, оставляющий глубокий след, и широкий шаг (85-90 см) показывает, что человек бежал. По следу можно определить примерный рост человека, так как длина ступни составляет  $1/6,5$  роста человека. Для более точного определения роста по следу босой ноги можно пользоваться следующим расчетом. При длине отпечатка следа до 23 см это число умножить на 7, при длине от 24 до 27 см - на 6,5, при длине от 28 см и более - на 6. Чтобы определить рост по следу обутой ноги, необходимо, прежде чем умножить на указанное число, из длины следа вычесть 2 см, если обувь хромовая, 3 см - если кирзовая и яловая, 4 см - если валяная и 1 см - если человек обут в тапочки, чуваки или чуни. Например, длина следа ступни в яловой обуви равна 23 см. Необходимо из 23 см вычесть 3 см и умножить на 7. Полученное число и будет составлять рост человека, которому принадлежит данный след (140 см). Полученные результаты могут колебаться в пределах 12-15 см. Например, рост человека 182 см, отпечаток следа 30 см, ноги обуты, но вид обуви определить трудно. Необходимо из 30 см вычесть 2 см. Полученные 28 см умножаем на 6 и получим 168 см. С учетом поправок определяем, что рост прошедшего человека 168-183 см.

\* \* \*

Разведчику надо знать, что у каждого человека привычной и неповторимой является его походка. Каждый человек при движении оставляет свою дорожку следов, отличающуюся от дорожки следов, оставленных другими людьми.

При изучении следа обуви можно установить следующие индивидуальные особенности:

- размер следа (длина общая, длина подметки, каблука, ширина подметочной части, каблука и промежуточной части, толщина подметки, высота каблука);
- форма отпечатков носка (острый, прямоугольный, удлинённый, прямоугольный широкий, круглый широкий), заднего края подметки (прямой, скошенный, вогнутый, фигурный), переднего края каблука (прямой, вогнутый, выпуклый, фигурный);
- наличие отпечатка рельефного рисунка подошвы обуви;
- форма, размер и расположение отпечатков, отражающих особенности строения подошвы обуви (гвоздей, швов, набоек, трещин, истертостей).

Например, сапоги армейского фасона, изготовленные по единым стандартам, казалось бы, должны оставлять одинаковые следы. Тем не менее, если внимательно присмотреться и произвести измерения, можно найти признаки, отличающие одну пару сапог одного и того же размера от другой. Еще больше индивидуальных особенностей у различных фасонов обуви гражданского пошива. У каждого человека своя осанка (привычное положение туловища, головы, рук). Характерны также многие привычки, незаметные для самого индивида и практически неподвластные его желанию скрыть их, своя характерная манера закуривать, тушить окурки, морщить лоб, хмурить брови, прикрывать глаза, кривить рот, поджимать губы, подмаргивать, чесываться, совершать иные автоматизированные, бессознательные действия. Поэтому любому человеку трудно скрыть свою истинную походку, осанку, жестикуляцию. Опытные следопыты (например, профессиональные таежные охотники) по следам человека и оставленному им мусору могут рассказать не только о его телосложении и состоянии, но также о характере и привычках. Вот почему от военного разведчика требуется хорошее знание природы образования следов человека, транспортных средств и предметов, которыми пользовались люди.

#### Лыжные следы.

Для разведчиков, действующих в районах, где имеется снежный покров и используются лыжи, важно уметь читать следы лыжников. Изучая эти следы, можно установить тип лыж, которыми пользовался лыжник, его опытность, направление движения, примерное количество прошедших лыжников и давность следов. По следам лыж и палок можно безошибочно определить способ и стиль ходьбы, поворотов, подъемов и спусков. Хороший лыжник обычно идет вперекидку, двухшажным ходом или коньковым. Одновременный ход (ходьба с одновременной работой палками) применяется чаще всего слабо тренированными лыжниками, при сильном утомлении (иногда при плохом скольжении). У хорошего лыжника длина шага значительно больше (измеряется расстоянием между следами палок), колея узкая, ровная. Колея неопытного лыжника неодинакова по ширине, неровная, палки лыжник, как правило, волочит по снегу после толчка и шире их расставляет, так как неустойчиво стоит на лыжах. Опытность лыжника очень

хорошо видна при изучении следов на поворотах, при спусках, подъемах. Количество прошедших лыжников можно определить по числу следов палок, множественности следов лыж, глубине и твердости лыжни. Направление движения лыжника устанавливается по следам на поворотах, подъемах, спусках, по наклону ямки от конца палки при опоре на снег. Если есть ограничительное кольцо на лыжной палке, то вдавленность будет больше в сторону движения. На лыжне остаются отпечатки задней части лыж в виде буквы П, обращенной открытой частью в сторону движения. На подъемах "елочкой" хорошо заметна большая вдавленность в снег ребра лыжи на стороне направления движения.

В настоящее время во всех государствах лыжники пользуются, в основном, следующими типами лыж:

- *спортивно-беговые* (гоночные), ширина 66-72 мм, длина до 220 см;
- *туристские* (универсальные), к этому типу относятся и так называемые армейские лыжи, они короче беговых лыж на 10-20 см и шире на 2-3 см;
- *лесные* (охотничьи) еще короче, их длина 180-190 см, но они значительно шире беговых и туристских лыж (105-115 мм);
- *детские* (произвольного образца) и самодельные лыжи.

### **17.3. Определение давности следов.**

Разведчик должен уметь определять не только направление движения и кому принадлежит след, но и давность проложения следов. Определение давности следа в отдельных случаях имеет даже большее значение, чем другие сведения, полученные в результате изучения следа. При определении давности следов необходимо иметь в виду, что на признаки, по которым устанавливается давность следа, большое влияние оказывают внешние условия, такие как состояние грунта, характер местности, погода, время года и суток, состояние растительности или снежного покрова. Следы быстро заносятся снегом, песком или пылью, изменяются и разрушаются. На изучении этих изменений характера следов в результате воздействия внешних условий и основывается механизм определения давности следа, позволяющий судить о времени пребывания в этом месте войск и техники. В сухую безветренную погоду следы, оставленные на песке или мягкой земле, бывают очень четкими, хорошо заметны и потому нетрудно определить примерную давность следов, однако при малейшем ветре они быстро разрушаются и через 2-3 часа становятся почти незаметными, а затем вообще исчезают. При сильном ветре следы могут исчезнуть в течение нескольких минут. Следы боевой техники в таких условиях сохраняются дольше (до 3-4 часов, а на мягкой земле и более), однако рисунок отпечатков стирается также быстро. Значительно проще определить давность следа, оставленного на влажной почве. Такой след обычно подвергается медленным изменениям и долгое время сохраняет свои контуры. Во вдавленных следах на влажной земле почва прессуется, выглядит несколько темнее окружающего грунта, поскольку спрессованная почва дольше сохраняет в себе влагу. Попавшие на дно следа комочки грунта через 3-4 ч засыхают, светлеют и заметно отличаются от темного дна следа. Если почва вязкая, то через 2-3 ч (в зависимости от температурных условий района) на дне следа образуется корка, через 4-5 ч появляются трещины, через 1-2 суток отдельные частицы грунта отделяются от дна следа и как бы "набухают", а спустя 2-3 суток контуры следа сначала рассыпаются, а затем вовсе исчезают.

### Признаки давности следов.

#### Следы, оставленные на почве:

**1 ч 30 мин** - На рыхлой почве след сохраняет достаточную свежесть и некоторую влажность в тени. Поверхность следа легко продавливается, если нажать пальцем руки. Осыпь земли у среза носка обуви рыхлая. На следе видны еле заметные трещины. После дождя вода, попавшая в след, отстаивается и светлеет.

**3 ч** - На рыхлой почве сохраняется четкий отпечаток. Поверхность следа затвердевает. Увеличиваются размеры трещин и образуются новые. Появляется новая осыпь земли. На влажной земле комочки грунта на следе засыхают, светлеют и заметно отличаются от темного дна следа. Если почва вязкая, то дно следа покрывается коркой. Примятая трава, если следы оставлены на низкой траве, полностью выпрямляется. Все еще заметны следы, проложенные в росистой траве. Следы, оставленные на песке и пыли, даже при незначительном ветре почти незаметны.

**6 ч** - На рыхлой почве достаточно хорошо видны высохшие участки следа. Увеличиваются размеры и количество трещин. Поверхность следа покрыта твердой коркой. На дне следа, оставленного на вязкой почве, появляются трещины. Вода, попавшая в след, отстаивается, и дно следа начинает покрываться осадком грязи. Примятая высокая трава выпрямляется. Полностью заносятся илом следы, оставленные на илистом дне в стоячей воде.

**12 ч** - Поверхность следа из-за разности температур воздуха (дневной и ночной) слегка увлажняется. На поверхности следа резче обозначились трещины и появились новые. На некоторых участках след начал разрушаться. Вода отстаивается и становится совсем прозрачной, а дно следа полностью покрывается осадком грязи.

**24 ч** - Поверхность следа из-за разности температур воздуха в течение суток деформируется. Частицы грунта отделяются от дна следа и как бы "набухают". Осыпь сдувается ветром, вследствие чего виден срез носка обуви. В некоторых местах заметен незначительный сдвиг почвы на следе. Высокие стебли травы, если они не сломаны, полностью выпрямляются.

#### Следы на неглубоком снегу:

**1 ч 30 мин** - Поверхность следа при нажатии пальцем продавливается. На стеблях травы, прижатой ногой, появляются едва различимые наслоения мелкого снега. Все еще хорошо заметен четкий отпечаток.

**3 ч** - Поверхность следа твердеет, но при незначительном усилии продавливается. На его поверхности и на прижатой траве заметно наслоение снега.

**6 ч** - Поверхность следа становится твердой и при легком нажатии не продавливается. Стебли прижатой травы полностью покрываются налетом снега.

**12 ч** - Поверхность следа твердая и продавливается только при сильном нажатии. Увеличивается нанос снега, весь след настолько покрыт мелким снегом, что он почти полностью скрывает стебли сухой травы, примятой на следе.

**24 ч** - Поверхность следа покрывается сплошной ледяной коркой.

Стебли примятой травы на следе полностью покрываются мелким снегом. Нарушаются общие контуры следа

Процесс исчезновения следа значительно ускоряется в ветреную погоду, так как при ветре почва значительно быстрее сохнет и следы быстрее заносятся песком, пылью, листьями. Очень долго любые следы сохраняются на влажной глинистой или илистой почве, если она после оставления отпечатка высыхает и не размывается дождем. В период дождей след, оставленный на сухой почве быстро размывается водой, поэтому определить его давность почти невозможно. На влажной почве следы долго сохраняются и при дожде. Определить их давность можно по состоянию воды, залившей след. Известно, что через 1 ч после дождя вода отстаивается и из мутной становится светлее, а через 10-12 ч она настолько отстаивается, что становится почти прозрачной, а дно следа покрывается ровной пленкой осадков грязи. Следы, оставленные на влажной росистой траве в лесу, на лугу, заметны в течение 3-4 ч. Поверхностные следы, проложенные в низкой траве и мху, уже через 1-2 ч становятся почти незаметными, а через 3-4 ч примятая трава полностью выпрямляется. Высокие и толстые стебли травы, если они не сломаны, выпрямляются значительно медленнее. Боевая техника при движении по травянистым местам оставляет следы, сохраняющиеся очень долгое время, а при нарушении дернового слоя, особенно при поворотах гусеничных машин, их следы обнаруживаются даже спустя несколько месяцев. Разведывательные группы, действующие в тылу противника, зачастую лишены возможности проводить детальное исследование отпечатков следов. Потому разведчик в вопросах следопытства должен быть подготовлен в такой степени, чтобы он мог в крайне ограниченное время оценить обнаруженный след и сделать правильные выводы. При изучении следов независимо от обстановки нужно соблюдать некоторые правила. В дневное время (в лунную ночь) надо становиться против солнца (луны) с подветренной стороны в 50-60 см от обнаруженного следа и изучать его на расстоянии 40-50 см от глаз. Во время переходов один разведчик не может длительное время следить за поверхностью местности, так как через 15-20 минут глаза человека устают и поэтому он может не заметить следов противника, особенно на такой местности, где их обнаружить трудно. Поэтому рекомендуется в группе, совершающей переход в тылу противника, устанавливать очередность между разведчиками, периодически менять "обстановку" для зрения и тем самым улучшать способность глаз человека замечать те или иные особенности местности.

#### **17.4. Наблюдение за поведением животных.**

Разведчик должен отлично разбираться в поведении животных и птиц. Поведение домашних и диких животных, а также птиц всегда обуславливается какими-либо изменениями в окружающей среде. Это объясняется тем, что всем животным присущ инстинкт самосохранения, чаще всего проявляющийся по отношению к человеку в пассивно-оборонительной форме. По испугу животных можно безошибочно определить присутствие человека или приближение его. В спокойном состоянии животные и птицы спят, отдыхают, обогреваются на солнце, купаются в воде или песке, приводят в порядок перья или шерсть, пьют, едят, подстерегают и ловят добычу, кормят детенышей, поют. Встревоженное или напуганное животное (птица) внезапно пробуждается, прекращает отдых и обогревание, еду и поиск пищи, игры, пение, настораживается, застывает в

напряженной позе, высматривает, прислушивается, принохивается, затаивается, уходит, убегает или улетает, издает звуки тревоги и предупреждения об опасности. Причем крик птиц и рычание зверей, увидевших человека, сильно отличается от звуков, издаваемых ими при других тревожных обстоятельствах. Вот каковы некоторые *характерные особенности поведения животных и птиц*.

- *Настораживание*. Животное или птица сидит или стоит совершенно неподвижно, голова поднята вверх или вытянута вперед. Тело настороженного животного обычно как бы сжато в готовности к прыжку. Птица при этом несколько приседает, чтобы оттолкнуться ногами при взлете.
- *Всматривание*. Шея вытянута в направлении объекта тревоги либо вверх. Медведь, заяц, белка, бурундук стараются приподняться, суслик поднимается на задние лапки, а птица вытягивается на ногах. У млекопитающих морда устремлена прямо на объект тревоги. У птиц клюв направлен несколько в сторону от него, так как они (кроме сов) рассматривают предмет одним глазом.
- *Принохивание*. При появлении тревоги животные пользуются верхним чутьем: оскалываются, вытягивают шею горизонтально и втягивают воздух ноздрями, совершая короткие движения головой. При поиске пищи или дегеныша самки пользуются нижним чутьем: принимают позу, напоминающую движение собаки по запаховому следу.
- *Движение*. Встревоженное животное отличается порывистостью движений (короткие шаги, небольшие остановки, поднятая нога несколько задерживается в воздухе), оно ступает осторожно, как бы крадучись, шея вытянута вперед и несколько вверх.
- *Побег или улетание*. Встревоженное животное сначала бросается в сторону, а затем поворачивается в направлении, противоположном объекту опасности; птицы, удаляясь от объекта опасности, взлетают без разворота. При внезапной встрече с опасностью во время движения животное обычно резко меняет свое направление. Некоторые животные в первый момент побега издают короткий отрывистый звук.

\* \* \*

Лошади и собаки способны обнаружить появление человека не только с помощью слуха, но и обонянием. Лошадь чует человека на расстоянии 150-200 м и настораживается. При приближении хищника (волка, медведя) она реагирует храпом. Собаки, имея сильно развитое обоняние (в 11,5 тысяч раз сильнее, чем у человека) и хороший слух (в 5-6 раз лучше человеческого), способны обнаруживать как самого человека, так и оставленный им запаховый след. При приближении человека собака всегда настораживается. Горные бараны, козлы при обнаружении человека неподвижно замирают, морда обращена в сторону объекта тревоги, голова поднята, уши насторожены. Так они стоят несколько мгновений, потом издают пронзительный свист и бросаются бежать стелющимися сливающимися прыжками. Джейраны и сайгаки реагируют на движение человека за несколько сот метров. Одновременное и быстрое движение в определенном направлении - признак испуга и бегства от него. Если животные внезапно и одновременно разбегаются в разные

стороны, значит, человек находится в непосредственной близости или среди самих животных.

Поведение птиц:

Тревога у птиц выражается в беспокойных движениях и крике. Обычно это бывает, когда человек находится поблизости от гнезда или выводка.

Утки. Встревоженная утка вытягивает шею и делает головой быстрые и короткие кивающие движения, всматриваясь в объект тревоги, причем клюв ее направлен в сторону. Заметив опасность в полете, она быстрым разворотом поднимается вверх.

Грифы. Скопление грифов, описывающих круги в воздухе на сравнительно небольшой высоте, означает, что они нашли добычу, кормились, и кто-то их спугнул.

Вороны. Если ворона вблизи своего гнезда издает испуганное частое карканье, то это значит, что где-то недалеко пробирается человек. При этом ворона или сидит, или перелетает с дерева на дерево по самым верхушкам. Появление и особенно скопление ворон в лесу зимой, вдали от жилья, говорит о присутствии человека. Они также имеют привычку кружиться над тем местом, где происходит движение на земле.

Сороки. Издают длинный, быстрый, повторяющийся многосложный крик "крак-кряк, рэк-рэк-рэк", когда поблизости от их гнезда находится человек.

Земноводные. Если змеи, ящерицы, болотные черепахи, зеленые лягушки греются на солнце, можно сделать вывод, что за 5-10 мин до этого человек здесь не проходил. И наоборот, отсутствие их на местах обычного нахождения свидетельствует о том, что недавно здесь прошел человек. "Концерты" зеленых лягушек, урчание зеленых жаб, трель квакшей означают, что там, откуда доносятся звуки, все спокойно (человека нет), а внезапное и резкое смолкание их свидетельствует о появлении человека. Все эти признаки поведения животных и птиц разведчики должны знать и учитывать в своих действиях.

# 18. Выход с территории противника

## 18.1. Общие положения.

### 18.1.1. Цель.

В этой главе выход с территории противника затрагивается в общем плане. Последующие главы рассматривают два варианта выхода с территории противника в краткосрочном и долгосрочном плане, виды и характер помощи, на которую можно рассчитывать, и выход в специфических условиях, включая операции по обеспечению стабильности.

### 18.1.2. Классификация.

Нахождение на территории противника может быть краткосрочным или долгосрочным. В первом случае возврат возможен, когда территория находится под контролем дружественных сил, и может быть достигнут в течение нескольких часов или дней. Такая ситуация может сложиться после изоляции, когда выходящий имеет необходимую еду и одежду и когда он в целом ориентируется в отношении направления, расстояния и характера местности. Во втором случае человек, предпринимая выход, как, например, сбитый летчик или убежавший военнопленный, должен передвигаться по совершенно незнакомой местности, возможно в течение длительного времени с небольшим запасом еды или снаряжения. Приспособлениями, облегчающими выход, являются предметы снаряжения, предназначенного для специфических целей, - оказания помощи тем, кто совершает выход с территории противника.

### 18.1.3. основополагающие принципы.

1. Успешный выход зависит, прежде всего, от способности подготовить детальный план, который бы включал:
  - выход;
  - выживание;
  - возвращение на дружественную территорию.
2. Соблюдайте элементарные правила передвижения, маскировки и укрытия.
3. Выжидайте, поспешность во время передвижения увеличивает усталость и снижает бдительность. Терпение, подготовка и решительность - это ключевые понятия для выхода. Будьте уверенным, внимательным.
4. Запасайтесь едой.
5. Старайтесь сохранить как можно больше сил для критических моментов.
6. Отдыхайте и спите как можно больше. Выход может потребовать умения жить без укрытия в течение длительного времени и хождения пешком по пересеченной местности, часто в суровую погоду. Знание техники выживания является чрезвычайно важным.

## 18.2. Техника выхода с территории противника.

### 18.2.1. Первоначальные действия.

Вы предпринимаете выход с территории противника, когда находитесь один на вражеской территории и не имеете возможности добраться до своего подразделения. Чтобы не быть убитым, захваченным силами противника, покиньте

близлежащий район как можно быстрее и выберите укрытие на безопасном расстоянии. Оценить ситуацию и подготовить план действий необходимо до того, как покинете первоначальное укрытие. Время, на которое вы останетесь в первоначально выбранном месте, определяется активностью противника, вашим физическим состоянием и терпением. Это время "спячки" необходимо использовать, чтобы восстановить силы и продумать вопрос о выходе. Когда наступит момент передвижения, используйте подготовленный план. Необходимо также разработать альтернативные планы и меры, учитывающие как можно большее число вероятностей.

### **18.2.2. Передвижение.**

Моменты передвижения, пожалуй, наиболее уязвимые фазы выхода. Многие совершавшие выход были пойманы из-за того, что они шли по наиболее легкому и кратчайшему маршруту или не смогли использовать простую технику ведения разведки, барражирования, маскировки и укрытия.

Общие положения. Как правило, самым безопасным маршрутом является тот, который избегает больших дорог и населенных районов, несмотря на то, что он требует больших затрат времени и сил.

Укрытие и маскировка. Необходимо максимально использовать укрытие и маскировку. Рекомендуется использовать естественные укрытия, которые дают темнота, лесистые районы, деревья, кустарник и складки местности; любой способ, применяемый для того чтобы замаскироваться или спрятаться, увеличит шансы на успех.

Маскировка. Совершая выход, вы должны оценить желательность маскировки. Даже в местах, где расовые различия не будут выдавать вас, особенности походки, еды, курения плюс незнание языка быстро могут вызвать подозрение, которое приведет к выяснению личности и возможному захвату. Допустимо убить при выполнении долга любого противника, который попытался бы помешать вашим усилиям избежать захвата.

#### Днем и ночью.

1. По возможности передвигайтесь под покровом темноты. Если, однако, вы подозреваете, что ваше местонахождение известно противнику или местным жителям, уходите немедленно.
2. По возможности нужно пронаблюдать за местностью, которую предстоит пересечь ночью, в течение светового дня. Будьте особенно внимательны в отношении укрытий на этой местности и препятствий, которые вам предстоит преодолеть.

### **18.2.3. Особенности передвижения ночью.**

Ночь является наиболее удобным временем суток для действий разведчиков. Ночью легче незаметно проникнуть к объекту, застать противника врасплох, вызвать панику, скрыть свои следы и сохранить силы. Готовясь к ночным действиям, следует заранее изучить район действия, маршрут, особенности местности и местные предметы, наметить ориентиры, определить опознавательные знаки и условные сигналы, подготовить оружие, ВВ, снаряжение. Ночью, как и днем, нужно умело применяться к местности, помня о наличии у противника средств ночного видения, радиолокационных, тепловизионных и других приборов

наблюдения. При передвижении ночью разведчики должны действовать решительно, но осторожно, имея связь между собой. Для скрытой связи между разведчиками устанавливаются сигналы, например: «Стой!», «Вперед», «Внимание!».

Передвижение ночью осуществляется теми же способами, что и днем. При ходьбе в полный рост в незнакомых местах, покрытых лесом или кустарником, необходимо левую руку слегка согнуть в локте и держать перед собой на высоте лица для самостраховки иногда двигая ее сверху вниз. Приближаясь к объекту в местах, где могут быть ловушки и сюрпризы, подготовленные противником, двигаться нужно ползком или пригнувшись пониже. Чтобы не натолкнуться на проволоку, веревку и т. н., необходимо делать медленные осторожные движения левой рукой перед собой - «поглаживание», а правой — круговые или зигзагообразные. При обнаружении шнура, проволоки, сигнального устройства, мины, нужно оповестить об этом остальных разведчиков или оставить около обнаруженного предмета опознавательный знак. Действуя ночью надо быть готовым к применению противником осветительных ракет, мин, прожекторов и других средств освещения местности. При их срабатывании надо немедленно лечь и замереть и продолжить движение только тогда, когда освещение прекратится. Если разведчик подозревает, что противник заметил его, надо немного переждать, прислушиваясь и не прекращая наблюдение, затем кувыркком-перекатом быстро выйти из опасной зоны.

При лунном свете и постоянном искусственном освещении местности двигаться следует по теневой стороне посадки, забора, здания, обрыва, опушки леса и т.п., прислушиваясь к шорохам, лаю собак, следить, не слетают ли птицы с деревьев, кустов. Погроможенные птицы и собаки демаскируют разведчиков.

В темном помещении двигаются вдоль стен, ощупывая руками и ногами окружающие предметы. Надо обязательно запомнить расположение входа в помещение и не терять ориентировку передвигаясь внутри.

Надо помнить, что при передвижении в ночное время обычно кажется, что продвинулись далеко, а в действительности пройдено небольшое расстояние.

Карта. Ни одну карту района, которыми вы располагаете, нельзя помечать. Пометки на карте в руках противника могут поставить под угрозу людей и места, где было оказано содействие. Не оставляйте случайных следов на карте. Испачканные пальцы оставляют такие же заметные следы, как и карандаш.

Убежище. Нужно избегать таких убежищ, как заброшенные дома, амбары, пещеры, стога сена и подобные укрытия. Они почти наверняка привлекут внимание противника в ходе поисков убежавшего. Хотя убежища такого типа в принципе обречены, местность и климатические условия могут предоставить небольшой выбор.

Передвижение. Передвижение на местности измеряется достижением намеченных пунктов. Скорость и расстояние имеют второстепенное значение. Не допускайте того, чтобы невозможность точно следовать графику помешала использовать план.

#### **18.2.4. Препятствия.**

Во время выхода могут встретиться многочисленные препятствия, которые могут помешать вам или повлиять на выбор маршрута. Эти препятствия могут быть

разделены на естественные, такие, как реки, потоки или горы, и людские препятствия, такие, как наряды или войска противника. Одни из этих препятствий можно использовать в своих целях, другие могут создать помеху.

#### Естественные препятствия.

1. Реки и потоки. Когда вы переправляетесь через реки и потоки, редко можно воспользоваться мостами, так как противник обычно устанавливает контрольные пункты в этих местах. Остается выбрать пересечение вброд, вплавь, на лодке или другим способом.
2. Горы. В горных районах выживание может стать главной заботой. Может получиться так, что вам придется оставаться в одном месте в течение длительного времени, возможно, даже дожидаться весны перед тем, как попытаться передвигаться. Многие горные районы, однако, являются убежищами, которые дают укрытие, воду, пищу и там нет густонаселенных мест. Кроме того, в местах, где дома и фермы находятся на больших расстояниях друг от друга, шансы получить помощь от отдельных людей более велики.

#### Искусственные препятствия.

1. Проволока под током. Признаками ограждения под током являются:
  - Мертвые животные.
  - Изоляторы на проволоке.
  - Вспышки на проволоке, которые бывают во время сильных штормов и короткого замыкания.

Для того чтобы определить, находится ли проволока под током, используйте простой и быстрый способ проверки. Осторожно подойдите к проволоке, не делая резких движений, чтобы случайно не задеть ее. Подержите стебель травы или мокрую палку на проволоке. Если она под током, вы получите легкий удар, но не пострадаете.

2. Зараженные районы. Может возникнуть проблема пересечения районов, которые были заражены в результате применения дружественными силами или противником химического, бактериологического или ядерного оружия. Химическое заражение можно предположить по следующим признакам:
  - воронки от снарядов с жидкостью на дне;
  - капли на растительности;
  - вода с пленкой на поверхности;
  - необъяснимые трупы животных;
  - обесцвечивание растительности, не связанное с изменением времени года.

*Примечание:* без защитной одежды, маски и других необходимых приспособлений по возможности обходите такие места.

#### Выход к своим.

1. Общие положения. Выберите маршрут и критические складки местности, по которым вы можете ориентироваться, когда будете перебираться в расположение дружественных сил под покровом темноты. Необходимо тщательно отобрать несколько альтернативных маршрутов с тем, чтобы избежать "легких" подходов к линии дружественных сил, которые вероятнее всего накрываются огнем

дружественных сил и вражескими патрулями. Выберите время, чтобы показаться днем и достаточно близко, чтобы вас могли заметить дружественные войска.

2. Дружественные патрули. Следите за дружественными патрулями. Когда вы заметили патруль, оставайтесь на своем месте и дайте патрулю приблизиться. Когда патруль подойдет достаточно близко, чтобы узнать вас, выгашите белую материю и выкрикните приветствие. Настоятельно необходимо, чтобы во время контакта было достаточно света с тем, чтобы патруль мог узнать вас. В случае если вы решили не вступать в контакт, вы должны, по возможности проследить их маршрут и выходить на линию дружественных войск примерно в том же месте. Это даст вам возможность избежать минных полей и мин-ловушек.
3. Дружественные передовые посты. Если вы не в состоянии войти в контакт с дружественным патрулем, единственной альтернативой может служить прямой выход к позициям. Это потребует умения ползать попластунски через позиции противника к ближайшей позиции, занимаемой дружественными войсками. Эти действия нужно выполнять в ночное время. Как только вы окажетесь около позиций дружественных войск, не пытайтесь, однако, установить контакт до тех пор, пока не будет достаточно светло, чтобы вас опознали. Что же касается установления контакта с дружественным патрулем, выкрикните что-нибудь и помашите белой материей.

### **18.3. Краткосрочное нахождение на территории противника.**

#### **18.3.1. Специальные аспекты.**

Выход после краткосрочного нахождения на территории противника возможен в случае, когда вы находитесь недалеко от дружественной территории. Принципы и помощь, которые рассматривались в предшествующей главе, применимы и в данном случае.

#### Опасности для подразделений, попавших в изоляцию.

В прошлом большинство пленных захватывалось тогда, когда их подразделения попадали в изоляцию в результате действия противника. На суше опасность окружения существует повсюду для подразделений.

Когда подразделение попадает в окружение, необходимо:

- продолжать выполнять задачи, как это первоначально предписывалось;
- оборонять существующие позиции;
- прорываться в районы, находящиеся под контролем дружественных войск;
- выходить путем просачивания;
- сочетать вышеупомянутые действия.

#### Оборона существующих позиций.

Оборона занятой позиции может быть предпринята, когда ваше подразделение занимает или может выдвинуться на хорошо обороняемый рубеж и когда возможен скорый подход дружественных сил. Решение о том, подождать с выходом из окружения или предпринять его, принимает старший.

#### Прорыв в районы, находящиеся под контролем дружественных сил.

1. Прорыв представляется целесообразным, когда вражеские силы, противостоящие изолированному подразделению, относительно слабы. Если решение на прорыв принято, то прорыв должен быть совершен так скоро, как практически это возможно. Чем дольше откладываются активные действия, тем больше преимущество для противника.
2. Поспешно задуманный, но активно проведенный план может в некоторых случаях быть предпочтительнее, чем продуманный, но несвоевременный план. Прорыв на практике может быть улучшен за счет преимущества, создаваемого темнотой или плохими погодными условиями. Это, однако, зависит от ситуации.

#### Выход с территории противника путем просачивания.

Альтернативой прорыва является выход с территории противника путем просачивания. Это может быть наилучшим решением, если прорыв практически невозможен. Разбейтесь на группы по четыре человека с командиром в каждой. Эта численность групп снижает возможность обнаружения, улучшает подвижность и контроль и увеличивает уверенность за счет того, что военнослужащие лично знают друг друга.

#### Другие альтернативы.

Любой другой способ действий, чтобы избежать захвата оправдан.

### **18.3.2. Способы выхода с территории противника.**

Когда вы выходите в одиночку, избегайте паники, преодолевайте страх и шок и думайте прежде всего, о том, как действовать. Припомните сведения, полученные на последнем инструктаже, которые помогут вернуться на дружественную территорию. Оцените факторы, которые могут помочь вам (местность, наличие воды, оружие и т.д.) и которые могут оказаться препятствием (местность, противник, расстояние и т.д.) до того, как выбрать способ действий.

Не вступайте ни с кем в контакт за исключением особых случаев, когда вы пытаетесь связаться с личным составом противника, оказывающим помощь в структурах, содействующим побегу и выходу с территории противника.

#### Выход с территории противника в условиях операций по поддержанию стабильности.

Общий характер этих операций предполагает использование разнообразных способов, поскольку мало отличий между дружественной территорией и территорией противника. Районы, находящиеся под контролем дружественных сил сегодня, могут завтра попасть под контроль повстанческих сил.

#### Преимущества.

1. При таком типе выхода дружественные силы могут обеспечить определенную безопасность по всей стране. Поэтому расстояния, которые предстоит преодолеть, могут быть гораздо короче, чем при других боевых действиях.
2. К степени риска во время контактов с местным населением нужно относиться внимательно. Когда вы выходите с дружественным личным составом, контакт с местными жителями этой страны легче. Знание окружающей обстановки, языка, обычаев, этнических групп и особенностей различных местностей делает переход и контакт более легким и надежным.

3. Вы можете сориентироваться по отношению к настоящей позиции, местонахождению дружественных подразделений и существующей на данный момент тактической обстановке.

#### Препятствия.

1. Трудно отличить повстанческое население от дружественного. Поскольку правительственные силы могут использовать против повстанческих сил полувоенные силы, одетые не в военную форму, можно принять дружественные силы за повстанческие и наоборот.
2. Незначительную или вообще никакую помощь можно ожидать со стороны местных жителей, придерживающихся нейтральных позиций, поскольку большая часть населения живет в страхе перед повстанческими силами.
3. Иногда для повстанческих сил имеет смысл выборочно брать пленных в целях пропаганды, но обычно повстанческое подразделение не может позволить пленным вмешиваться в свое передвижение.
4. Поскольку большинство восстаний происходит в слабо развитых районах мира, большинство которых расположено в тропических и полутропических районах, выживание представляет собой проблемы, характерные для этих условий.

### **18.4. Долгосрочный выход с территории противника.**

#### **18.4.1. Особенности долгосрочного выхода.**

Долгосрочный выход отличается от краткосрочного выхода по нескольким аспектам.

1. Расстояние от дружественных сил больше - от нескольких сот до нескольких тысяч миль.
2. Стремление выжить и знание способов выживания приобретают более важное значение.
3. Такие условия, как ограничения на передвижение, проверки, организуемые службой безопасности более вероятны.
4. Необходимо прибегать к экономии запасов. Такие вещи, как ботинки, одежда и продовольственные запасы, должны использоваться максимально аккуратно.

При переходе на большие расстояния внимательно и не спеша проанализируйте любые возможные способы действий до того, как переберетесь из одной относительно безопасной позиции на другую. Возможно, противник знает о вашем существовании и, вероятно, предпринял шаги к вашей поимке.

#### **18.4.2. Участники долгосрочного выхода с территории противника.**

Участниками долгосрочного выхода могут быть члены экипажа сбитого самолета, личный состав, отрезанный от высадившегося авиадесанта или сил, участвовавших в воздушно-десантных операциях, и сбежавшие военнопленные. Дозорные посты, высылаемые на большие расстояния, воздушно-десантные подразделения, разведподразделения на бронетехнике и участники специальных операций, которые часто проникают вглубь вражеской территории, также являются потенциальными участниками долгосрочного выхода.

Стремление к выживанию и выходу с территории противника Осознание того, что вам, возможно, придется преодолеть сотни миль на протяжении многих месяцев, может привести в уныние. Поэтому необходимо сильное стремление к выживанию вместе со способностью противостоять трудностям и преодолеть препятствия. Решимость выжить должна порой поддерживаться силой воли, и нужно признать, что многие препятствия, которые нужно преодолеть, скорее духовного порядка, чем физического.

### **18.4.3. Поддержание стремления к выживанию.**

Некоторые факторы и условия, которые могут помочь поддерживать стремление выжить:

1. *Чувство ответственности.*
2. *Семья и семейные узы.* Желание вернуться домой, к семье.
3. *Сдерживание чувства паники.* Сохраняйте самоконтроль и анализируйте ситуацию.
4. *Планирование.* Подготовьте план, который предполагает использование всех имеющихся ресурсов.
5. *Терпение.* Будьте терпеливы и умейте ждать.
6. *Выносливость.* Боль, неудобство и другие неприятные условия должны восприниматься как норма и преодолеваться.
7. *Сильный помогает слабому.* В группе помогайте тем, кто хочет сдаться. Помогите им преодолеть трудности, успокаивая их страхи и убеждая их сделать все возможное.
8. *Знание способов выживания и выхода с территории противника и функционирования структур содействия побегу и выхода с территории противника.* Редко возможны выход с территории противника и выживание в течение длительного времени, если вы психологически не подготовлены для того, чтобы преодолеть все препятствия. Путем тренировок убедитесь, что вы сможете выжить и выживете, несмотря ни на какие трудности. Район окружения является продолжением поля боя, поэтому не сдавайтесь до тех пор, пока у вас не будет средств продолжать борьбу.
9. *Самосохранение.* Руководитель группы, обладающий сильной верой и стремлением к самосохранению, увеличивает шансы на выживание.

### **18.4.4. Соображения относительно долгосрочного выхода с территории противника.**

Три главных соображения относительно долгосрочного выхода с территории противника: куда идти, отношение со стороны населения и соображения по поводу выживания. Некоторые дополнительные факторы, которые не имеют большого значения во время краткосрочного выхода, но которые могут стать главными проблемами при долгосрочном выходе:

1. Ограничения на передвижение. Такие, как комендантский час, контрольные посты, заграждения на дорогах - к ним нужно быть готовым и иметь заранее придуманную легенду.
2. Необходимо изучать обычаи местного населения с тем, чтобы иметь возможность соблюдать их, чтобы не вызывать подозрений.

3. Необходимо собирать и изучать сведения о конкретных районах.
4. Перед вступлением в контакт с местными жителями тщательно проанализируйте все плюсы и минусы.

#### **18.4.5. Планирование долгосрочного выхода.**

Планирование долгосрочного выхода должно быть длительным, детальным, насколько позволят сведения о противнике, и достаточно гибким, чтобы учитывать непредвиденные обстоятельства:

1. Если вас захватили, планируйте первоначальные фазы выхода с территории противника одновременно с обдумыванием побега. Охват и дальность передвижения, определяемые планом выхода с территории противника, подготовленным в период пребывания в заключении, меняются в зависимости от объема и характера доступных сведений о населении и местности, по которой предстоит осуществить переход. Сведения, доступные для групп по организации побега, могут варьироваться от ограниченных сведений до полной информации о мерах безопасности, предпринимаемых противником, контрольно-пропускных пунктах, ограничений на передвижение, обычаях населения и сведений о том, в каких районах поддерживаемые Вашей страной партизаны могут вести боевые действия. В некоторых случаях могут найтись карты района. И опять же достаточно точные карты могут быть составлены на основе сведений, полученных от других пленных и от сочувствующих или утративших бдительность охранников.
2. Отсутствие сведений, касающихся мер безопасности, используемых противником в непосредственной близости от мест содержания пленным, могут привести к новому быстрому захвату. Поэтому планируйте первоначальные стадии долгосрочного выхода тогда, когда вы находитесь на положении пленного. Хорошо организованная группа по подготовке побега обычно может отвлечь охрану на достаточно длительное время до того, как побег обнаружится.

#### **18.4.6. Возможные способы действий.**

Возможны следующие способы действий в условиях долгосрочного выхода:

1. Выход путем просачивания. Как правило, просачивание - наиболее успешный способ действий для отдельных военнослужащих или небольших групп, выходящих с вражеской территории. Когда контакт с местными жителями недоступен. Вы будете вынуждены жить за счет того, что добудете сами и выполните весь переход без посторонней помощи. В некоторых районах, таких, как Арктика или пустыня, возможно, придется искать помощь у местных жителей с тем, чтобы выжить. Однако к этому способу нужно прибегать лишь в крайнем случае. Если станет известно, что данный район является местом действий нерегулярных боевых частей, нужно попытаться установить контакт с партизанскими силами. Место боевых действий нерегулярных сил - географический район, предназначенный для организации и проведения партизанских акций и нерегулярных боевых действий.

2. Выход путем обмана. Во многих частях света невозможно передвигаться без контакта с гражданским населением. Выход путем обмана в этих условиях необходим. Обман может потребовать применения маскировки и использования легенд, объясняющих ваше присутствие в данном районе. Обман, возможно, наиболее трудный способ.
3. Сочетание этих способов. Обстоятельства могут диктовать сочетание нескольких способов действий. Первая фаза выхода может быть выполнена без какой-либо помощи, прибегая к тактике просачивания и выживания за счет того, что можно добыть своими силами. Последующие фазы могут потребовать использования обмана во время прохождения через населенные районы.

#### **18.4.7. Сбор сведений о противнике.**

Не подвергайте опасности свою личную безопасность и свое прикрытие ради целей сбора информации. Тем не менее, наблюдайте и запоминайте как можно больше деталей: силы противника, вооружение, места расположения, организация и передвижение - общепринятые сведения для войсковой разведки. Ничего не записывайте. Такая информация, найденная при вас, может послужить поводом для обвинений в шпионаже.

### **18.5. Выход с использованием помощи.**

#### **18.5.1. Общие положения.**

Можно ожидать, что обычно есть люди во враждебной или в оккупированной противником стране, которые недовольны существующей жизнью. Эти обстоятельства способствуют созданию активного движения сопротивления, от которого можно ожидать помощь.

#### **18.5.2. Характер содействия.**

Содействие может варьироваться, начиная от помощи со стороны отдельных сочувствующих и кончая специальной сетью, созданной из местных жителей. Эта сеть может быть ограниченной по своему характеру, например, оказание содействия в переходе до границы государства или она может быть связана с более крупными организациями, способными вернуть вас под контроль дружественных сил.

#### **18.5.3. Структуры содействия побегу и выходу с территории противника.**

Структуры содействия побегу и выходу с территории противника представляют собой одну или несколько секретных сетей, созданных для установления контакта, обеспечения безопасности и, когда это возможно, эвакуации личного состава дружественных сил. От хорошо организованных и хорошо обеспеченных структур можно ожидать следующего содействия:

- временное убежище, питание и снаряжение для последующей стадии передвижения;
- одежда и документы, действительные для района передвижения;
- сведения о мерах безопасности противника по пути следования;

- медицинское обслуживание;
- предоставление местных проводников.

#### **18.5.4. Руководство структурами содействия побегу и выходу с территории противника.**

Успех создания структур содействия побегу и выходу с территории противника почти целиком зависит от их безопасности. Создание структуры включает тщательное планирование и выполнение планов в опасных условиях. Безопасность структуры часто зависит от желания сотрудничать самого выходящего из окружения, его знаний о работе структуры, как она действует, как установить с ней контакт и каковы правила личного поведения, соблюдение которых от него требуется. Последующие абзацы кратко обобщают главные аспекты деятельности структуры содействия побегу и выходу с территории противника.

#### **18.5.5. Установление контакта со структурой.**

После того, как группа содействия побегу и выходу с территории противника выйдет на вас, вы будете переправлены под контролем этой группы на территорию дружественных сил или в отдаленный район, после чего будут предприняты меры к вашей эвакуации воздушным или морским путем. Организатор структуры на дружественной, но занятой противником территории, обычно создает сеть дозорных для установления контакта и оказания вам помощи. Эти дозорные будут проявлять наибольшую активность, когда вы будете находиться в непосредственной близости, но одновременно активно будет действовать и вражеская разведка. По этой причине некоторые предосторожности должны соблюдаться, когда вы устанавливаете контакт.

Обращение. Когда вы обращаетесь к кому-либо, важно это делать в отсутствие свидетелей и не менее важно не подходить к дому, когда поблизости люди. В странах, занятых противником, люди вместе являются участниками движения сопротивления. Человек может отказать в помощи просто потому, что он считает, что кто-то видел, как вы обращались за содействием.

Установление контакта. Не стоит устанавливать контакты с местными жителями, пока наблюдение не покажет, что они недовольны существующей местной властью или если ранее полученные разведанные не отмечали дружественный настрой населения. Переберитесь и оставайтесь в ближайшем безопасном районе, где можно подготовиться к установлению контакта. Если система содействия побегу и выходу с территории противника работает успешно, дозорный будет знать о вас, и будет вести поиск в непосредственной близости, посещая места заранее обусловленных контактов. Оознавательные знаки и символы ответов в случае использования будут включены в информационные брифинги перед началом действий. Редко даются советы искать первый контакт в деревне или городе. Незнакомцев легко заметить днем, а в ночное время может действовать комендантский час или другие меры безопасности. Время для контакта должно быть выбрано к концу светового дня или сразу же после наступления темноты. Темнота увеличит ваши шансы на то, чтобы скрыться в случае, если контакт окажется недружественным, или на то, чтобы воспользоваться преимуществом удачного контакта для получения дальнейшего содействия.

Действия после установления контакта. Если контакт установлен, вам могут сказать, чтобы вы оставались поблизости от того места, где вас нашли или, скорее всего, заберут в дом или другое место, используемое группой содействия побегу и выходу с территории противника как опорный пункт. В этот момент необходимо решить, доверять или не доверять человеку, установившему контакт. Если есть какое-либо сомнение, попытайтесь немедленно покинуть место. Возможно также, что дом может не принадлежать организации содействия побегу и выходу с территории противника, а быть во владении того, кто будет присматривать за вами до тех пор, пока группе не удастся установить вашу личность и принять в группу по содействию побегу и выходу с территории противника. Придя к такому решению, следуйте ему и соблюдайте инструкции. Человек, вступивший с вами в контакт, или дозорный в случае необходимости может играть роль, которая требует, чтобы он действовал так, что его действия бросают тень на его лояльность по отношению к организации, содействующей побегу, как, например, поддержание хороших отношений с местными властями.

#### **18.5.6. Установление личности.**

Проверка вашей личности будет необходима до того, как вас начнут воспринимать как выходящего с территории противника. Постоянная опасность, с которой сталкиваются участники группы содействия побегу, - это проникновение в структуру содействия побегу и выходу с оккупированной территории вражеских агентов, выдающих себя за совершающих побег или выходящих из окружения. Будьте готовы предъявить доказательства, удостоверяющие вашу личность или национальность. Поскольку это может повлечь последующие трудности с установлением личности, никогда не называйте вымышленных имени и даты рождения. Лучше всего говорить как можно меньше.

#### **18.5.7. Ожидание передвижения при участии группы содействия побегу и выходу с территории противника.**

Если период ожидания продолжителен, отчаяние и нетерпение могут стать невыносимыми и пробуждать желание покинуть занимаемый район. Этого нельзя делать, поскольку если вас увидят другие люди, жизнь тех, кто вам помогает и существование самой группы могут быть подвержены опасности. Выполняйте приказы тех, кто помогает вам. Если вы находитесь внутри помещения, поддерживайте хорошее физическое состояние, занимайтесь умеренной физической зарядкой. Старайтесь пройти пешком милю или две ежедневно, даже если это означает хождение по комнате или коридору. Тот, кто укрыл вас, должен иметь план для скорейшей эвакуации из данного района, если противник будет прочесывать район, где вы находитесь. Если он не имеет такого плана, имейте собственный план, включая меры по уничтожению всех следов своего пребывания в районе.

#### **18.5.8. Передвижение при участии группы содействия.**

Было бы серьезным подрывом доверия и безопасности обсуждать при любом стечении обстоятельств с группой ранние стадии своего перехода. По причинам безопасности и в интересах защиты от проникновения в группы, никакие сведения не должны раскрываться. Бесполезно также спрашивать, куда выведет вас группа

или как вы в конце концов, достигнете дружественной территории. Не пытайтесь заучивать или запоминать имена и адреса, ни в коем случае не записывайте эти факты или любую другую информацию. Создавайте впечатление, что вы пользовались содействием со стороны местных жителей.

*Выходящие с территории вместе с вами.* Требуется осторожность в случае, если группа содействия занимается другими такими же, как вы выходящими с территории противника, если только они не известны вам лично. Даже тогда, когда достаточно доказательств того, что другой человек действительно выходит с территории противника, никаких сведений раскрывать не следует.

*Передвижение с проводником.* Если вас сопровождает проводник, то этот факт не должен быть достоянием посторонних. Это уменьшит возможность для задержания вас обоих в случае, если один из вас вызовет подозрение. Для сопровождающего всегда должна быть возможность отречься от вас, если он попадет в трудную ситуацию. Если вы с проводником, лучше следовать за ним на безопасном расстоянии, чем идти рядом, если только вам не скажут поступать по-другому.

*Разговоры с незнакомцами.* Никогда не разговаривайте с незнакомцами, если этого можно избежать. В качестве крайней меры притворитесь глухим и немым или даже полоумным. Этот способ часто оказывался успешным. Чтобы избежать беседы в общественном транспорте, притворитесь, что вы читаете или спите.

*Личные вещи и привычки.* Не доставайте на людях вещей, которые могут продемонстрировать ваше национальное происхождение. Это относится к таким предметам, как трубки, сигареты, табак, спички, авторучки, карандаш и наручные часы. Следите за личными привычками, например, не напевайте и не насвистывайте популярные мелодии, не произносите произвольно ругательств. В ресторанах наблюдайте и старайтесь повторять местные обычаи пользования ножом и вилкой, другие формы поведения за столом.

Если у вас есть запас продовольствия, снаряжение для выживания, сохраните его как неприкосновенный резерв на чрезвычайный случай. Если у вас нет запаса продуктов, постарайтесь создать небольшой запас на случай, если вам придется покинуть группу.

# 19. Побег

## 19.1. Захват.

### 19.1.1. Меры по предотвращению захвата.

Захват не является ни чем-то бесчестным, ни героическим. Иногда он неизбежен и зачастую является следствием ранения. Опыт показывает, однако, что большинство захваченных людей могли избежать этого, используя основополагающую тактику для выхода с территории противника. Случаи показывают, что многие не предпринимают попыток избежать захвата или во многих случаях покидали тактические позиции и позднее были захвачены. В случае захвата вы должны приложить все усилия, чтобы разработать и выполнить план побега.

## 19.2. Побег до помещения в лагерь пленных.

### 19.2.1. Преимущества ранних попыток совершить побег.

Вашим долгом является предпринять попытку совершить побег как можно быстрее после захвата. Шансов на успех больше в этот период времени, так как на вас будут работать следующие факторы:

- в момент захвата вы будете ближе к дружественным позициям, чем в любое другое время в местах содержания под стражей, вы сможете легче сориентироваться в направлении и будете знать, где находятся дружественные силы. Если вы не ранены, то вы в лучшем физическом состоянии, чем тогда, когда вы проведете определенное время в местах содержания под стражей;
- поскольку личный состав противника в зоне действий в основном не так хорошо подготовлен, как обычные охранники пленных, предоставляется много возможностей для побега. Опасность быть застреленным охранником сразу после захвата, однако, больше в зоне боевых действий, ближе к передовой, поскольку войска ориентированы на ведение скоротечного боя и могут открыть огонь при самом незначительном вызове.

### 19.2.2. Возможности для осуществления побега на ранней стадии.

Возможности для побега во время следования появляются часто, осуществляется ли передвижение пешком, на автотранспорте. Успех будет зависеть от быстрого расчета и решительных действий с тем, чтобы воспользоваться преимуществами следующих ситуаций.

1. Дружественные войска ведут. Охранники часто уходят в укрытие, давая шанс на побег.
2. Пленных обычно ведут в тыл колоннами. Охранники могут быть из числа "ходячих раненых", не подготовленные к охране пленных. До каждого пленного должна быть доведена команда растянуть дистанцию. При первом повороте дороги люди в одной части колонны могут быть не видны для охраны.
3. Если вас перевозят на грузовике, налет дружественных сил может привести к остановке грузовика, давая, таким образом, шанс выпрыгнуть

из него. Если охрана не на чеку, у вас будет возможность выпрыгнуть, когда грузовик замедлит ход, поднимаясь в гору. Перевозки транспортом обычно осуществляются ночью в условиях темноты. Все условия плохой или ограниченной видимости - темнота, дождь, туман, облака пыли - могут помочь при побеге.

### **19.2.3. Важность постоянной готовности.**

Всегда оставайтесь готовы воспользоваться любой возможностью для побега, поскольку каждая из них может быть последней. Ваш долг помогать другим в совершении побега, даже если это будет означать наказание для вас. Успешные побеги варьировались от очень простых до сложных. Некоторые успешные варианты побегов были очень простыми. Чем раньше осуществляется побег, тем проще он может быть. Попытки побега на ранней стадии имеют больше шансов на успех.

## **19.3. Лагерь пленных.**

### **19.3.1. Организация и управление.**

#### Общие положения.

1. До тех пор, пока пленные внутри лагеря не будут хорошо организованы, нельзя надеяться на то, что они будут дисциплинированы, здоровы, иметь состояние духа, способствующее выживанию, сопротивлению идеологической обработке противника и совершению побега.
2. Лагерь пленных должен иметь открытую организацию, известную администрации лагеря, и подпольную организацию, не известную ей.

#### Открытая организация.

Старший по команде. После захвата старшие продолжают выполнять свои обязанности и осуществлять командование. Ответственность за командование возлагается на старшего. При определении старшего по команде обычно исключаются капелланы, медицинский персонал и женщины.

1. Выборы представителя пленных. Выборы или назначение представителя пленных производятся следующим образом:
  - Представитель пленных может избираться пленными путем тайного голосования каждые 6 месяцев. Представитель назначает помощников;
  - Старший утверждается в качестве представителя пленных. Помощники избираются.
2. Обязанности представителя пленных. В обязанности представителя пленных входит поддерживать высокое физическое, духовное и интеллектуальное состояние пленных. Он представляет перед властями интересы пленных. Для выполнения этих функций представители пленных и их помощники должны создать работоспособную и эффективную организацию, способную обеспечить по возможности наилучшие условия жизни для пленных. Организация должна также разработать программы для поддержания физической и духовной формы пленных.
3. Старший по команде и представитель пленных. Противник может попытаться сделать представителем пленных человека, готового к

сотрудничеству. Более того, может быть отказано в признании старшего; в случае, если он будет избран, может быть выдвинуто требование проведения дополнительных выборов до тех пор, пока не будет избран слабый человек. Эта тактика предназначена для того, чтобы сломить внутренний контроль пленных так, чтобы они стали более покладистыми к сотрудничеству. В подобных ситуациях старший продолжает выполнять свои обязанности командира, а другие пленные должны подчиняться его законным приказам. Выживание пленного требует сильной организации, которая обеспечивает руководство, дисциплину и единство действий. Если такую организацию нельзя создать открыто, нужно стремиться создать ее тайно.

#### Обязанности старшего среди пленных.

Обязанности старшего среди пленных и его помощников заключаются в том, чтобы создать работоспособную и эффективную организацию, которая в состоянии не только обеспечить по возможности лучшие условия жизни для пленных, но также поддерживать их духовную и физическую форму. Потребность в организации чрезвычайно большая - у пленного должна быть какая-то солидная основа в его жизни, дающая ему возможность подняться выше уровня просто существования. Он должен иметь какие-то обязанности по отношению к кому-то. Поэтому необходимо создавать различные комитеты по общим вопросам лагерной администрации и все возможные условия для продолжения занятий, для спорта и других видов отдыха.

#### Действия по поддержанию нормальных условий жизни.

Создание нормальных условий жизни играет существенную роль в поддержании у пленных чувства относительного удовлетворения. Внимание в отношении следующих деталей поможет сохранить присутствие духа.

1. Питание. Любая возможность должна быть использована для улучшения рациона и способов приготовления пищи.
2. Советы. Пленных нужно побуждать разговаривать о семье и других проблемах с другими пленными и командирами. Такие беседы должны иметь неформальный характер, а к проблемам нужно проявлять интерес.
3. Жалобы. Некоторые становятся поглощены чувством недовольства. Необходимо предпринять усилия, чтобы нейтрализовать эти настроения, подчеркивая правильное понимание проблем и возможных причин отсутствия помощи. Пленные могут улыбнуться в ответ на объяснения и выглядеть циниками, но сказанное, как правило, не пропадает даром. Цинизм часто является большей частью поверхностной реакцией, а в своих сердцах пленные почувствуют, что в сказанном содержится гораздо больше, чем они хотят заметить. Хотя, по всей вероятности, они будут продолжать выставлять свое недовольство, наиболее острые ситуации будут преодолены.

#### Непрерывность и гибкость открытых действий.

Административная организация в лагере военнопленных или ее подразделения могут быть подвержены серьезному расколу в любой момент. Раскол может явиться следствием перемещения большой или маленькой группы пленных, перемещения или смерти командира, действий лагерных властей, своевольно распускающих и назначающих руководителями пленных по своему выбору. Командиры и штатный состав открытой организации на всех уровнях

должны быть готовы к расколу, создав прочную цепочку командования и назначая альтернативную кандидатуру или вспомогательный состав. Последние могут получать подготовку периодически либо в ходе своей работы с тем, чтобы обеспечить готовность взять на себя обязанности без предварительного уведомления. Если лагерные власти попытаются назначить руководителей по своему выбору, командиры на всех уровнях должны протестовать против этих действий. Долг всех пленных проявлять верность по отношению к смещенным руководителям и требовать при каждой возможности их восстановления в должности.

#### Краткое подведение итогов.

Это краткое знакомство с открытой организацией лагеря военнопленных лучше всего можно кратко суммировать, излагая суть заявления, сделанного одним из наиболее знаменитых организаторов лагеря военнопленных во время второй мировой войны: " Вы еще потенциально полноценный боец. Верьте в себя и тех, кого вы представляете. Поддерживайте духовную и физическую форму. Будьте терпимы. Вы можете быть голодным, грязным, с вами могут плохо обращаться, и вы можете жить в условиях самых больших неудобств, но также живут и другие пленные. Не ругайтесь с другими по этому поводу, поберегите силы для противника. Помогайте всеми способами вашим товарищам и делайте все, что в ваших силах, ради общей пользы. Прежде всего не жалейте себя. Вы удивитесь, как трудно вспомнить черные дни, когда вернетесь домой. Только забавные случаи будут вам вспоминаться".

#### **19.4. Выживание на положении пленного.**

Для того чтобы выжить, нет ничего важнее, чем желание жить и сопротивляться. Независимо от расположения, плохих условий жизни и жестокости, которые власти противника могут допускать, если вы решите перенести их, вы сумеете это сделать. Ваши шансы на выживание как пленного или как выходящего с территории противника будут гораздо выше, если вы:

- осуществляете обязанности руководителя;
- сохраняете воинскую дисциплину;
- поддерживаете высокое состояние духа сами и поддерживаете его в других;
- активно участвуете в мероприятиях по выживанию;
- осознаете и контролируете чувство страха;
- едите все съедобное;
- поддерживаете чувство юмора;
- знакомы с техникой выживания, оказанием первой помощи и профилактической медициной;
- сохраняете волю к выживанию.

#### План выживания.

Поскольку условия в различных странах и лагерях военнопленных отличаются друг от друга, невозможно дать конкретный план для каждой ситуации. План, однако, необходим для того, чтобы взять лучшее из доступного. Ниже приводится один такой план, который можно припомнить по буквам 3-Н-3 - запасы, накопления, забота.

#### Запасы.

Чем вы можете запастись в лагере для военнопленных? Всем - одеждой, кусками холста, веревкой. Кусок шпагата может означать успех или неудачу, когда придет время для побега. Спрячьте эти вещи под полом или в яме в земле. Если их найдут, они могут показаться безобидными и вас накажут не сильно или не накажут вовсе.

1. Носите как можно меньше одежды. Берегите свои ботинки, нижнее белье, рубашки, пиджак и другие вещи, которые будут для вас защитой от непогоды, когда вы отправитесь в обратный путь.
2. Запасайтесь непортящейся едой, которую поставляют те, кто захватил вас. Сладости, например, удобны как быстрый источник энергии во время передвижения. Если другого источника получения сладостей нет, сохраняйте каждый кусочек сахара, выданный вам противником. Когда наберете его в достаточном количестве, переварите в густой сироп и сохраняйте для создания запасов. Консервы идеальны для хранения. Если охрана пробьет банки, чтобы не дать возможности запастись ими, вы можете сохранить эту еду путем запаивания этих банок воском или другими подручными средствами. Можно спасти эту еду путем ее подготовки повторно и изменения ее формы. Другой едой, которой можно запастись на день побега, может быть жир и вареное мясо, орехи, хлеб.
3. Запасайтесь кусочками металла независимо от того, насколько малозначительными они могут показаться. Гвозди и булавки могут служить кнопками и застежками. Старые металлические банки являются прекрасным подспорьем для изготовления ножей, кружек или пищевых контейнеров. Если у вас есть бритва, берегите ее и используйте только для бритья. Придумайте способы ее заточки - потрите ею по стеклянной или каменной поверхности или другому твердому покрытию. Чисто выбритое лицо - хороший моральный фактор.
4. Берегите силы, но сохраняйте активность. Прогулка по лагерю или несколько гимнастических упражнений поддерживают мышцы в форме. Побольше спите, так как у вас не будет возможности хорошо отдохнуть по пути домой.

#### Накопление.

1. Используйте свою изобретательность. Выбирайте те предметы, без которых вам не обойтись, и накапливайте их, например, еду, которую вам выдают. Много съедобного можно найти вокруг лагеря. Когда вам разрешат свободно передвигаться внутри лагеря, ищите растительную пищу, которая есть в этой местности. Если возможно, собирайте корни и травы, листву, кору и насекомых в тайнике для побега. Они помогут вам выжить, когда другой еды не будет.
2. Нужно собирать одежду так, чтобы более прочная оказалась заштопанной, когда вы совершите побег. Из куска дерева и клочка холста можно сделать хорошие мокасины и сохранить ботинки. Тряпки могут заменить перчатки, солома может быть вплетена в шляпу. Снимайте одежду с умерших.

#### Проявляйте заботу.

Наверное, самой важной частью любого плана по выживанию является внимательное отношение к себе и к своим вещам. Сохраняйте то, что у вас есть. Вам не выдадут новых ботинок, если вы носили свои, или новую куртку, если вы

потеряли свою. Легче также поддерживать хорошее здоровье, чем восстанавливать его.

1. Положите кое-какую одежду в тайник, предназначенный для побега. Следите за износом оставшихся вещей и чините их при помощи подручных средств в случае необходимости. При помощи иголки, сделанной из колючки, гвоздя или щепки, и нитки из распущенной одежды можно починить разорванные брюки. Дерево, материя или картон, подвязанные к подошвам ботинок, предохранят их от износа. Даже бумаги будет достаточно для использования в качестве укрепляющей стельки подошвы.
2. Крепкое физическое здоровье необходимо для выживания в лагере для пленных, где помещения переполнены, а пища и укрытия оставляют желать лучшего. Любое возможное средство нужно использовать для того, чтобы поддерживать себя в хорошей форме. Мыло и вода - основные средства профилактической медицины: соблюдайте чистоту. Если воды не хватает, собирайте дождевую воду, используйте росу или просто обтирайтесь ежедневно материей или руками. Обращайте внимание на места на теле, которые подвержены сыпи и грибковым заболеваниям, - между пальцами ног, в промежности и на коже головы. Требование в отношении чистоты распространяется и на одежду. Используйте мыло и воду, если они имеются. Вывешивайте вашу одежду на солнце для проветривания, если нет мыла и воды. Периодически осматривайте швы в одежде и волосяной покров тела для выведения вшей и их яиц. Зараженная вошь может привести к смерти. Возможным способом добиться стирки или даже бани может быть предупреждение охране, что вы завшивлены независимо от того, правда это или нет. Лагерные власти, опасаясь, что вши на пленных могут вызвать вспышку заболеваний, могут пойти навстречу таким требованиям. Если вы заболели, заявите об этом лагерным властям. Шанс получить лечение стоит того, чтобы попытаться.

## **19.5. Допрос, проводимый противником.**

### **19.5.1. Цель.**

Здесь мы рассмотрим имевшие место случаи допроса противником и предложим способы поведения в таких ситуациях.

### **19.5.2. Поведение пленного во время допроса.**

Первой линией обороны во время допроса и последующей идеологической обработки являются выдержка, молчание и вера в себя. Следующие моменты помогут в сопротивлении допросу противника:

1. Назовите только фамилию, и дату рождения.
2. Ведите себя вежливо во время допроса, но не создавайте впечатление, желая сотрудничать через "вежливость". Такое впечатление, однажды сформировавшееся у противника, может затянуть допрос.
3. Создавайте впечатление, что вы не располагаете сведениями, которые могут быть полезны противнику.
4. Остерегайтесь "подсадных уток" и лагерного медицинского персонала, которые могут широко использоваться для сбора информации.

5. Если знание языка противника увеличит шансы на успешный побег, не рассказывайте об этом и не подавайте признаков этой способности во время допроса.
6. Не верьте заявлениям противника, что другие пленные заговорили. Это обычная методика допроса - заставить вас врасплах и заставить заговорить.
7. Избегайте смотреть допрашивающему прямо в глаза. Это может привести к тому, что вы раскроете сведения, не отвечая прямо на вопрос. Выберите место между глазами допрашивающего или у него на лбу и концентрируйтесь на нем.
8. В ходе допроса будьте вежливым, но твердым в отказе дать информацию.
9. Остерегайтесь соблазна произвести впечатление на допрашивающего рассказами, подвигами, подлинными или придуманными.
10. Не давайте себя обмануть и вовлечь в ответы на кажущиеся невинными вопросы или в написание заявлений, которые требуют больше, чем указания фамилии и даты рождения.
11. Не пыгайтесь обмануть противника добровольно выдаваемой ложной информацией. Опытный следователь способен получить нужные сведения, как только вы начали говорить по существу.

#### **19.6. Защита от идеологической обработки.**

Правила защиты от допросов противника в равной степени применимы для защиты от идеологической обработки. Если допрашивающий не может побудить вас дать больше сведений, чем фамилия, звание, личный номер и дата рождения, очевидно, что идеологическая обработка невозможна. В случае если вы не проявляете желания сотрудничать, вы рассматриваетесь как плохой материал для идеологической обработки. Уверенность в себе, вашей семье, служит весьма эффективным средством против идеологической обработки. Главное - сохранить волю к выживанию.

#### **19.7. Побег из лагеря.**

##### **19.7.1. Общие положения.**

Захват в плен противником не означает для вас лишение возможности быть полезным. Долг требует от вас создавать и стремиться воспользоваться возможностями совершить побег. Оказывая сопротивление и делая попытку совершить побег, вы продолжаете сражаться и как активный боец сможете:

- обрести свободу и избежать тягот заключения;
- собрать сведения во время побега и выхода с территории противника;
- заставить противника увеличить численность его охраны, выслать розыскные дозоры;
- развалить администрацию лагеря противника;
- создать неудобства, которые снизят воинский дух противника.

##### **19.7.2. Способы побега.**

Тайная организация пленным играет важную роль в любой попытке совершить побег. Маловероятно, что вам удастся это сделать только своими силами. Для успешного побега необходимо обычно многое спланировать. Может

потребоваться лестница, которую затем нужно быстро убрать и избавиться от нее, компасы и еда. Достать все это - важная работа для тайной организации лагеря пленных. Способы, которыми предстоит воспользоваться, зависят в значительной степени от конкретных условий заключения. Вас могут поместить в зону, огороженную стенами и колючей проволокой, или просто разместить на обширном пространстве недружественной территории. Некоторые способы преодоления ограждений рассматриваются ниже.

#### Рытье туннеля.

Рытье туннеля как средство побега является трудоемким делом и требует многих благоприятных условий. Во-первых, многие пленные, особенно те, кто вынужден работать долго и тяжело, будут не в состоянии выдержать физические нагрузки, которые им предстоит преодолеть во время последующего выхода с территории противника. Во-вторых, сооружение туннеля занимает много времени, что увеличивает риск быть раскрытым, в-третьих, туннель редко, если когда-либо вообще, может быть делом рук одного человека. Значительное число людей обычно знает о его существовании, поэтому существует возможность доноса с самого начала. Рытье туннеля также практически невозможно в некоторых породах грунта - болотистой, замерзшей или чрезвычайно сыпучей почве. Помимо того, что они являются средством побега, туннели могут сооружаться для других различных целей. Они могут использоваться для соединения разделенных барачков, создания подземных коммуникаций и проникновения к источникам снабжения противника. Использование туннеля требует максимальной безопасности, особенно строгой в момент начала пользования им. Это особенно важно, когда туннель предназначается для целей коммуникаций. Главной проблемой в рытье туннеля является вынос грунта. В большинстве случаев грунт, извлеченный из туннеля, отличается по цвету от грунта на поверхности земли. Для того чтобы избавиться от грунта, тщательно перемешайте его с землей вокруг барака. Грунт может быть спрятан в стенах здания, но необходимо следить за тем, чтобы избежать высыпания грунта через щели, что может привести к обнаружению. По возможности выносите грунт за пределы лагеря. Это можно делать через смены, выходящие из бараков на работу. Они могут также приносить в лагерь крепежный материал и другие вещи, необходимые для строительства.

#### Побег через стену или ограждение из колючей проволоки.

Способ побега через ограждение чрезвычайно труден. Его осуществляли с использованием прыжков с шестом, складной лестницы, а также гимнастических приемов, когда один человек перебрасывал своего партнера через стену. Такой побег требует тщательного планирования и почти идеальных условий и внезапности во время побега. Шансы на успех в побеге через ограждение умножаются, если использовать темноту и ненастную погоду. Как и при всех попытках совершить побег, необходимо содействие тайной организации как для получения разрешения, так и помощи в осуществлении побега.

#### Побег через стены или проволочные ограждения.

Побег через стены или проволочные ограждения успешно осуществлялся много раз, тем не менее противник может сделать этот способ невозможным, выставив мины или переносное проволочное ограждение за стеной или между двумя рядами колючей проволоки. Лучший путь к освобождению - это, все-таки, ворота. Существует множество хитростей, которые можно использовать для того, чтобы покинуть лагерь военнопленных таким образом. Способность блефовать в

данном случае главный фактор. Предостережение - любой маневр, используемый при побеге или выходе с территории противника, должен состоять на 100% из обмана. Маскировка может быть совершенной, выбор времени правильным, но один неверный взгляд или поспешная походка тогда, когда требуется осторожность, могут означать провал.

### **19.7.3. Приспособления для побега.**

Общие положения. Побег предполагает наличие разнообразных приспособлений. Инструменты, украденные у охраны или у рабочей смены, могут привести к серьезным репрессиям. Количество и тип инструментов, полученных таким образом, редко соответствует потребностям. Поэтому импровизация приобретает чрезвычайную важность. Обычно среди большинства групп пленных есть несколько мастеров, художников и умельцев. Организуйте и используйте их способности для изготовления приспособлений для побега.

Приспособления. Гвозди, отвертки, скобы, шарниры, угольники, брус, бревна, металлические банки, материя, проволока, стекло, бумага и клей можно найти в лагере для пленных. После того как вы заметили различные предметы, нужные вам для изготовления инструментов, подумайте над тем, как превратить их в рабочий набор инструментов. Единственным ограничением здесь является воображение и искусство каждого пленного. Полезными инструментами для побега являются: напильники, пилы, сверла, стамески, кусачки, шанцевый инструмент, ножи, терки, рыболовные крючки, молотки, топоры и клещи. При достаточном таланте, изобретательности и здравом смысле все эти инструменты можно изготовить.

### **19.7.4. Укрытие при переключке.**

Общие положения. После того как побег совершен, шансы на успех значительно увеличатся, если побег останется незамеченным. Лучшее время для побега - ночью, сразу после последней переключки, поскольку следующую переключку обычно до утра не проводят. Это дает пленному несколько часов, пока охрана заметит побег. Если отсутствие можно скрыть на нескольких переключках, то времени будет еще больше. В случае если отсутствие не обнаружено и силы безопасности не подняты по тревоге, преимущество можно извлечь из многих ситуаций, таких, как смена охраны, ограничения в связи с комендантским часом, пересечение мостов. Прикрытие побега позволит также другим пленным воспользоваться тем же планом побега. Однако как только побег обнаружится, противник приложит все усилия для того, чтобы определить способ побега и предпримет соответствующие контрмеры. Прикрытие во время переключки должно быть частью плана побега. Если оно сорвется, побег не удастся. Методы, используемые для прикрытия побега, варьируют в зависимости от имеющихся условий. Подмена - самое распространенное средство, хотя непродолжительная задержка может произойти просто из-за путаницы или ошибки во время переключки, особенно в больших лагерях. *Некоторые уловки*, которые оказались успешными в прошлом, могут пригодиться:

- если переключка проводится во время построения на улице, можно сделать так, чтобы пленный, которого уже посчитали, занял ваше

пустующее место. Чередование людей высокого и низкого роста и формирование неровных, но плотных шеренг поможет обмануть охрану,

- в случае непогоды и проведения переключки по помещениям, можно сделать так, чтобы пленный, которого посчитали, проскользнул в ваше помещение. Для этой цели можно построить специальный люк;
- обнаружение отсутствия во время проверки по спальным местам можно иногда избежать за счет подкладывания куклы в постель. Место должно быть на верхнем ярусе у стены и позади стола или другого препятствия, где ленивый охранник ограничился бы поверхностной проверкой;
- подмена может быть эффективной во время проверки по баракам внутри лагеря, если она проводится не одновременно и если возможен проход между бараками. Пленные, работающие на кухне или в медпункте и обычно имеющие возможность свободно передвигаться, могут заменить вас на несколько часов или на более длительный срок;